



# Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke



**Handlungsfeld 1: Diabetesrisiko reduzieren**



**Erwachsene**

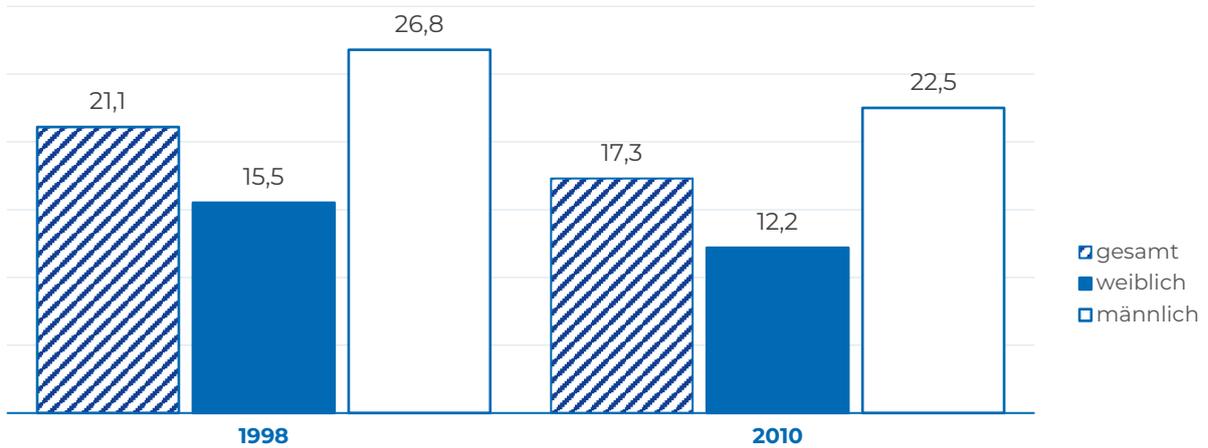
## Hintergrund

Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Limonaden und Fruchtsaftgetränke enthalten industriell zugesetzten Zucker und haben damit zumeist einen hohen Energiegehalt sowie einen hohen glykämischen Index bei zugleich niedrigem Sättigungseffekt. Diese Getränke sind abzugrenzen von den mit Zuckerersatzstoffen gesüßten Erfrischungsgetränken sowie von den natürlichen Fruchtzucker enthaltenden Frucht- und Gemüsesäften [1, 2]. Meta-Analysen zufolge besitzen Personen mit einem regelmäßig höheren Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke ein höheres Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes [3]. Zudem sind diese Getränke Bestandteil von Ernährungsmustern, die in epidemiologischen Studien einen Zusammenhang mit einem erhöhten Typ-2-Diabetesrisiko aufweisen [4].

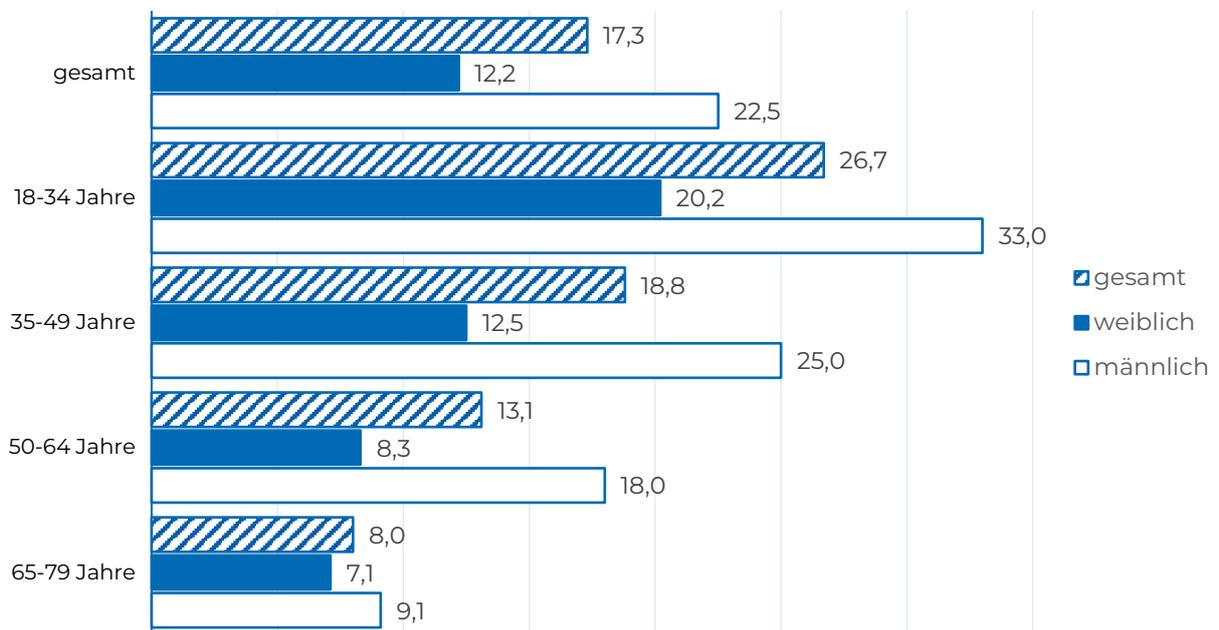
## Kernaussagen

- ▶ Etwa jede sechste erwachsene Person trank im Jahr 2010 mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Erfrischungsgetränke.
- ▶ Männer konsumieren fast doppelt so häufig wie Frauen täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke.
- ▶ Einen täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke weisen deutlich mehr Frauen und Männer in der unteren Bildungsgruppe im Vergleich zur oberen Bildungsgruppe auf.

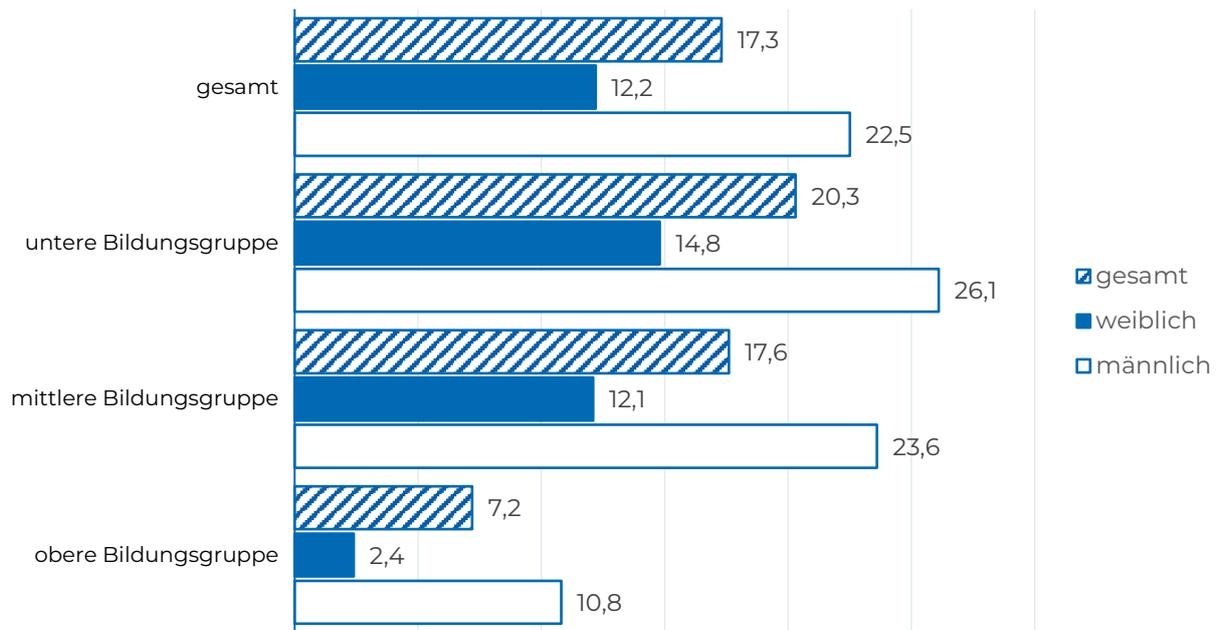
**Abbildung 1:** Zeitlicher Vergleich des Anteils von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in der Bevölkerung (18 – 79 Jahre) in % nach Geschlecht zwischen 1998 und 2010 (altersstandardisiert).



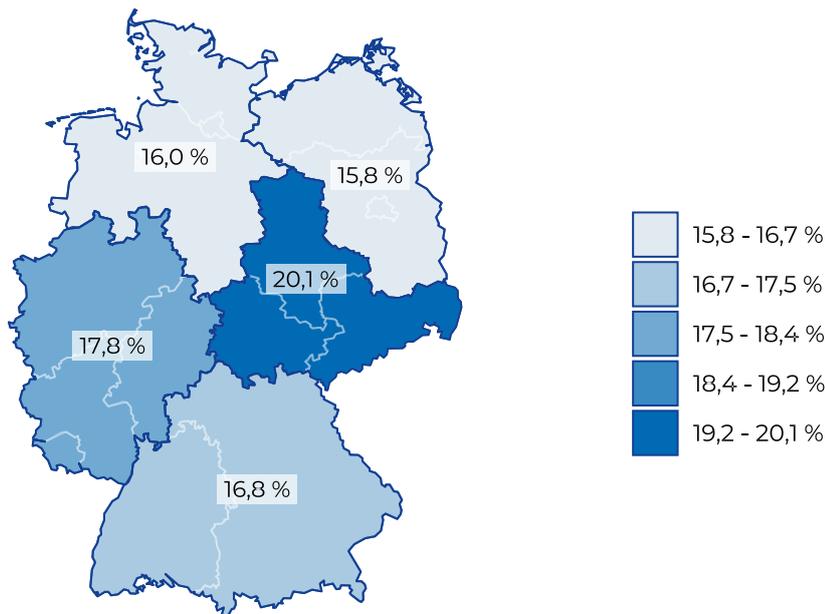
**Abbildung 2:** Anteil von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in der Bevölkerung (18 – 79 Jahre) in % nach Alter und Geschlecht im Jahr 2010.



**Abbildung 3:** Anteil von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in der Bevölkerung (18 – 79 Jahre) in % nach Bildungsgruppe und Geschlecht im Jahr 2010.



**Abbildung 4:** Anteil von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in der Bevölkerung (18 – 79 Jahre) in % nach Region (Nordost, Nordwest, Mitte-Ost, Mitte-West, Süden) im Jahr 2010.



## Ergebnisse

Der Anteil von Personen in der 18- bis 79-jährigen Bevölkerung mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke beträgt im Jahr 2010 17,3 % (Frauen: 12,2 %; Männer 22,5 %). Der entsprechende Anteil von Personen ist in der jüngsten Altersgruppe der 18- bis 34-Jährigen am höchsten (26,7 %) und nimmt mit zunehmendem Alter bis hin zur höchsten Altersgruppe der 65- bis 79-Jährigen (8,0 %) ab. Personen in der unteren Bildungsgruppe konsumieren häufiger täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke als Personen in der oberen Bildungsgruppe. Im Vergleich zum Jahr 1998 hat der Anteil von Personen in der erwachsenen Bevölkerung mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke bei beiden Geschlechtern abgenommen.

## Fazit

Im Gegensatz zu den Vorjahren (1990-92 bis 1998) ist zwischen 1998 und 2010 zwar kein weiterer Anstieg im Anteil von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke zu beobachten [5], dennoch trinkt in Deutschland etwa jede sechste Person im Altersbereich 18 bis 79 Jahre einmal oder mehrmals täglich solche Getränke. Somit gehören zuckerhaltige Erfrischungsgetränke zu den beeinflussbaren Risikofaktoren des Typ-2-Diabetes, die durch verhaltens- und verhältnisbasierte Maßnahmen prinzipiell ein deutliches Präventionspotenzial aufweisen. Die beobachteten Bildungsunterschiede hinsichtlich des täglichen Konsums zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke weisen dabei auf die Notwendigkeit zur Etablierung von verhaltens- und verhältnisbasierten Maßnahmen in allen Bevölkerungsgruppen hin.

## Methodik und Datenquellen

### Definition

Der Indikator zuckerhaltige Erfrischungsgetränke ist definiert als Anteil von Personen mit einem täglichen Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in der Bevölkerung.

### Operationalisierung

Erfassung des Konsums zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke basierend auf Selbstangaben im Verzehrshäufigkeitsfragebogen:

#### Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98)

- ▶ „Wie häufig nehmen Sie die einzelnen Getränke zu sich? Bitte denken Sie an die letzten 12 Monate.“

*Erfrischungsgetränke (Limonade, Fruchtsaftgetränke, Brause, Cola, Tonic Wasser):*

- mehrmals täglich
- täglich bzw. fast täglich
- mehrmals in der Woche
- etwa einmal in der Woche
- zwei- bis dreimal im Monat
- einmal im Monat oder seltener
- (fast) nie

### Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

- ▶ „Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen zuckerhaltige Erfrischungsgetränke (zum Beispiel Cola, Limonade, Eistee, Malzbier, Energiegetränke) getrunken? Nicht gemeint sind Light-Getränke.“
  - nie
  - 1 Mal im Monat
  - 2–3 Mal im Monat
  - 1–2 Mal pro Woche
  - 3–4 Mal pro Woche
  - 5–6 Mal pro Woche
  - 1 Mal am Tag
  - 2 Mal am Tag
  - 3 Mal am Tag
  - 4–5 Mal am Tag
  - öfter als 5 Mal am Tag

### Bezugspopulation

Wohnbevölkerung in Deutschland, Alter 18 – 79 Jahre.

### Datenquelle

Bundesweite Befragungs- und Untersuchungssurveys 1997 – 1999 (BGS98) und 2008 – 2011 (DEGS1) des Robert Koch-Instituts basierend auf Einwohnermeldeamtsstichprobe und Erhebung durch Selbstausfüllfragebogen, ärztliches Interview, automatisierte Medikamentenerfassung und Untersuchung.

- ▶ FallzahlBGS98: n = 7.124
- ▶ DEGS1: n = 7.115 (davon n = 2.923 bereits am BGS98 teilgenommen)

### Berechnung

- ▶ **Beschreibung:** Für jeden Indikator werden die Kennziffern für gesamt, Frauen und Männer sowie jeweils stratifiziert nach Altersgruppe, Wohngebiet und Bildungsstand angegeben soweit die Fallzahl für die Kennziffer  $\geq 5$  ist und die statistische Unsicherheit in der Schätzung der Kennziffer als nicht zu groß angesehen wird (d. h. Variationskoeffizient  $\leq 33,5\%$ ).
- ▶ **Stratifizierung:** Die geographische Einordnung des Wohnsitzes der teilnehmenden Person erfolgte nach Region (Nordost, Nordwest, Mitte-Ost, Mitte-West und Süden). Der Bildungsstatus wurde anhand des Comparative Analysis of Social Mobility in Industrial Nations (CASMIN)-Indexes bestimmt, in den Angaben zu schulischer und beruflicher Ausbildung eingehen und der die Einteilung in eine untere, mittlere und obere Bildungsgruppe ermöglicht.
- ▶ **Gewichtung:** Um Abweichungen der Surveys von der jeweils zugrundeliegenden Bezugspopulation aufgrund von unterschiedlicher Teilnahmebereitschaft oder Auswahlwahrscheinlichkeit zu korrigieren, wurde für die Berechnung des Indikators in BGS98 und DEGS1 jeweils ein Gewichtungsfaktor verwendet. Diese passen die Surveys an die Bevölkerungsstruktur der Bezugspopulation hinsichtlich Geschlecht, Alter, Bundesland, deutsche Staatsangehörigkeit (ja/nein), Gemeindetyp und Bildung zum 31.12.1997 (BGS98) beziehungsweise 31.12.2010 (DEGS1) an. In DEGS1 wurde bei der Gewichtung zusätzlich die unterschiedliche Teilnahme-wahrscheinlichkeit von Wiederteilnehmenden aus BGS98 berücksichtigt.
- ▶ **Altersstandardisierung:** Es erfolgte eine Altersstandardisierung und Trendgewichtung durch Berechnung des Gewichtungsfaktors in BGS98 unter Verwendung der Alters-, Geschlechts- und Bundeslandstruktur der Bezugspopulation zum 31.12.2010.

## Datenqualität

Die RKI-Befragungs- und Untersuchungssurveys liefern repräsentative Ergebnisse für die 18- bis 79-jährige Wohnbevölkerung Deutschlands. Die Bevölkerung ab 80 Jahren wird erst in zukünftigen Erhebungswellen eingebunden werden. Wie bei allen bevölkerungsbezogenen Studien ist davon auszugehen, dass schwer kranke und institutionalisierte Personen unterrepräsentiert sind.

## Datendownload

Robert Koch-Institut. (2024). Ergebnisse der Nationalen Diabetes-Surveillance 2015 – 2024 [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14935276>

## Referenzen

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Getränke. 2019 [cited 28.05.2021]. Available from: <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraenke/>.
2. Malik VS, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. *Nutrients*. 2019;11(8). doi: 10.3390/nu11081840.
3. Imamura F, O'Connor L, Ye Z, Mursu J, Hayashino Y, Bhupathiraju SN, et al. Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *BMJ*. 2015;351:h3576. doi: 10.1136/bmj.h3576.
4. Jannasch F, Kröger J, Schulze MB. Dietary Patterns and Type 2 Diabetes: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *J Nutr*. 2017;147(6):1174-82. doi: 10.3945/jn.116.242552.
5. Schienkiewitz A, Haftenberger M, Mensink GBM. Time trends of non-alcoholic beverage consumption among adults in Germany, 1990–2011. *Nutr J*. 2020;19(1):28. doi: 10.1186/s12937-020-00538-8.

## Weiterführende Links

- ▶ Robert Koch-Institut. Informationen zur Studie Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) 2024 [cited 30.01.2025]. Available from: <http://www.rki.de/degs>.
- ▶ Rabenberg M, Mensink G. Limo, Saft & Co – Konsum zuckerhaltiger Getränke in Deutschland. *GBE kompakt* 2013;4(1):9. <http://dx.doi.org/10.25646/3036>.

## Impressum

### Herausgeber

Robert Koch-Institut · Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring  
Nationale Diabetes-Surveillance · Nordufer 20 · 13353 Berlin

### Zitierweise

Nationale Diabetes-Surveillance am Robert Koch-Institut (2024)  
Ergebnisse der Diabetes-Surveillance 2015 – 2024.  
Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke–Erwachsene.  
Robert Koch-Institut, Berlin. doi: 10.25646/12261.

### Open access

[CC BY 4.0 Lizenzvertrag Namensnennung 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### Förderungshinweis

Das Projekt zum Aufbau einer Nationalen Diabetes-Surveillance am Robert Koch-Institut mit Erweiterung zu einer NCD-Surveillance (2015 – 2024) wurde gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit (Förderkennzeichen: GE20150323, GE20190305, 2522DIA700, 2523DIA002).

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages