

Zuckerfalle im Glas: Warum süße Getränke für Kinder ein Risiko sind

geschrieben von Redakteur | Mai 23, 2025



Wie gezuckerte Limonaden, Tees und Säfte das Risiko für Übergewicht und Krankheiten bei Kindern erhöhen – und was Eltern dagegen tun können

Immer mehr Kinder in Deutschland kämpfen mit Übergewicht – eine Entwicklung, die nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die langfristige Gesundheit bedroht. In einer aktuellen Pressemitteilung warnt die Stiftung Kindergesundheit eindringlich vor dem hohen Zuckerkonsum durch süße Getränke, der eine zentrale Rolle bei dieser Entwicklung spielt.

Jedes sechste Kind in Deutschland

ist übergewichtig

Nach Angaben der Stiftung bringt fast jedes sechste Kind hierzulande zu viel auf die Waage. Rund 5,9 Prozent der Kinder und Jugendlichen gelten sogar als adipös – also krankhaft fettleibig. Eine der Hauptursachen: zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Cola, gesüßter Tee, Fruchtsäfte und Schorlen.

Laut einer Marktstudie von Foodwatch, auf die sich die Stiftung bezieht, konsumiert in Deutschland fast jedes sechste Kind ein- bis dreimal täglich ein zuckerhaltiges Getränk. Vier Prozent trinken sogar viermal täglich Limo, Cola oder andere gezuckerte Flüssigkeiten.

Zucker in flüssiger Form – ein unterschätztes Risiko

Die Stiftung Kindergesundheit macht deutlich: Der Zusammenhang zwischen dem Konsum süßer Getränke und der Gewichtszunahme ist wissenschaftlich belegt. „Eine Analyse von elf internationalen Studien kommt zu dem Ergebnis, dass ein regelmäßiger Konsum zuckerhaltiger Getränke für etwa ein Fünftel des Risikos der Fettleibigkeit im Kindes- und Jugendalter verantwortlich ist“, betont Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt sowie Vorsitzender der Stiftung.

Auch der durchschnittliche Zuckergehalt der Getränke spricht für sich: 7,3 Prozent Zucker pro 250 ml – das entspricht etwa sechs Würfeln Zucker pro Glas. Zucker wirkt dabei nicht nur auf das Gewicht, sondern erhöht auch das Risiko für Typ-2-Diabetes und Karies.

Appell an die Politik: Zuckersteuer

auch in Deutschland?

Angesichts der hohen Gesundheitskosten – rund 1,8 Milliarden Euro jährlich für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Deutschland – fordert die Stiftung ein stärkeres politisches Engagement. Eine Sonderabgabe auf gezuckerte Getränke, wie sie international bereits erprobt wird, könnte auch hierzulande Anreize für eine gesündere Getränkeauswahl schaffen.

„Wir hoffen sehr auf die Bereitschaft der Politik zu konsequenten Maßnahmen“, so Professor Koletzko. „Die Lasten des kindlichen Übergewichts sind enorm – medizinisch, sozial und wirtschaftlich.“

Was Eltern tun können: Wasser fördern, Regeln setzen

Neben politischen Maßnahmen sieht die Stiftung aber auch Eltern in der Verantwortung. In ihrer Mitteilung gibt sie praktische Tipps für den Alltag:

- Kinder sollten regelmäßig Wasser trinken – fünf bis sechs Gläser täglich.
- Wasser sollte jederzeit verfügbar sein, etwa in einer eigenen Flasche oder Karaffe.
- Mit Zitronenscheiben, Minze oder gefrorenen Beeren lässt sich Wasser geschmacklich aufwerten.
- Zu jeder Mahlzeit gehört ein zuckerfreies Getränk – idealerweise Wasser.

Gezuckerte Getränke hingegen sollten Ausnahmen bleiben. In Kitas und Schulen empfiehlt die Stiftung, komplett auf süße Getränke zu verzichten.

Umgang mit Süßem: Maß und Vorbildwirkung

Auch beim Thema Süßigkeiten empfiehlt die Stiftung klare Regeln: keine Belohnung mit Schokolade, keine Vorratshaltung und keine offenen Süßigkeiten im Haus. Kinder sollten früh erfahren, dass Zucker die Zähne angreift – und dass Zähneputzen nach dem Naschen Pflicht ist.

Eltern sollten dabei mit gutem Beispiel vorangehen: Wer selbst ständig nascht, sendet widersprüchliche Signale.

Die Pressemitteilung der Stiftung Kindergesundheit ist ein Weckruf: Zuckerhaltige Getränke sind keine harmlosen Durstlöscher, sondern ein ernstzunehmender Risikofaktor für Übergewicht und Folgeerkrankungen bei Kindern. Ein Umdenken in Familien, Bildungseinrichtungen und der Politik ist dringend erforderlich.

Quelle: Giulia Roggenkamp, Pressemitteilung Stiftung Kindergesundheit