

Frühgeburten durch Softdrinks?

Softdrinks, die mit Süsstoffen statt mit Zucker gesüsst sind, erhöhen das Risiko einer Frühgeburt offenbar beträchtlich. Dabei gilt: Je mehr Diät-Limos täglich getrunken werden, umso höher das Risiko einer Frühgeburt. Eine aktuelle Studie enthüllte den Zusammenhang zwischen dem Risiko, eine Frühgeburt zu erleiden und dem regelmässigen Konsum von künstlich gesüsten Softdrinks. Die Studie, die in Dänemark in Auftrag gegeben wurde, untersuchte 60.000 schwangere Frauen und den Ablauf ihrer Schwangerschaften. Ausserdem wurde das Trinkverhalten der Mütter - insbesondere ihre Vorliebe für Softdrinks - unter die Lupe genommen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 13. September 2019

Stand: 18. October 2019

Je mehr Diät-Limos, um so höher das Frühgeburtenrisiko

Dabei stellte sich heraus, dass Frauen, die besonders viel Diät-Limonade tranken, auch ein signifikant höheres Risiko hatten, ihre Babys vorzeitig zur Welt zu bringen. Das Frühgeburtenrisiko von Frauen, die täglich eine Diät-Limo tranken, lag um 38 Prozent über jenem von Frauen, die gar keine derartigen Getränke zu sich nahmen. Frauen hingegen, die täglich vier oder mehr Diät-Getränke konsumierten, mussten - im Vergleich zu Frauen, die Diät-Limos verabscheuten - sogar mit einem um 80 Prozent höheren Frühgeburtenrisiko rechnen.

Sind künstliche Süsstoffe die Verursacher von Frühgeburten?

Während der Konsum von normalen, also mit Zucker oder Sirup gesüsten Softdrinks bekanntlich ebenfalls nicht als sonderlich gesund gilt und zu Übergewicht, Diabetes, hohem Blutdruck und Herz-Kreislaufkrankungen beitragen kann, hatten diese normal gesüsten Limonaden - zumindest in dieser Studie - keinen Einfluss auf den Geburtszeitpunkt. Da also nur bei künstlich gesüsten Softdrinks ein Zusammenhang mit Frühgeburten beobachtet werden konnte, scheinen die Verursacher von Frühgeburten nicht die übrigen Zutaten einer Limo zu sein, sondern eindeutig die künstlichen Süsstoffe.

Zulassung für Aspartam trotz 92 Nebenwirkungen

Die künstlichen Süsstoffe, die üblicherweise für Softdrinks verwendet werden, sind Aspartam und Saccharin, wobei Aspartam der mit Abstand beliebteste zu sein scheint.

Die amerikanische Zulassungsbehörde für Lebensmittel und Arzneimittel FDA hatte einst eine Liste mit 92 gut dokumentierten Nebenwirkungen von Aspartam veröffentlicht. Zu diesen Nebenwirkungen gehörten unter anderem Angstzustände, Arthritis, Asthma, Juckreiz und Hautirritationen, Schwindelanfälle, Zittern, Unterleibsschmerzen, Schwankungen des Blutzuckerspiegels, Brennen der Augen und des Rachens, Schmerzen beim Urinieren, Chronische Müdigkeit, Migräne, Impotenz, Haarausfall, Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Menstruationsbeschwerden, Augenprobleme und Gewichtszunahme. Trotzdem erteilte die FDA die Zulassung für Aspartam.

Aspartam und seine möglichen gesundheitlichen Auswirkungen

Aspartam weist die alarmierende Eigenschaft auf, innerhalb des Körpers wieder in seine Ausgangsstoffe zu zerfallen, nämlich in Phenylalanin, Asparaginsäure und Methanol. Phenylalanin kann sich im Gehirn anreichern und zu Kopfschmerz, Stimmungsschwankungen, Depressionen - und je nach persönlicher Veranlagung - zu einer Empfänglichkeit für Anfälle führen.

Asparaginsäure kann - besonders bei Kindern - die Blut-Hirn-Schranke passieren und dort Nervenzellen angreifen. Langfristige Folgen können Epilepsie, Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson und viele andere Probleme sein, für deren Erscheinen die Schulmedizin bis heute noch keine einleuchtende Erklärung gefunden hat.

Methanol zerfällt im Körper des Menschen in Formaldehyd und Ameisensäure. Formaldehyd gilt offiziell als erbgutverändernde und krebserregende Substanz. Wer seinen Flüssigkeitsbedarf ausschliesslich mit Diät-Limos deckt und irgendwann einmal unter den Symptomen einer chronischen Formaldehydvergiftung leidet (Schwindel, verschwommenes Sehen, fortschreitende Einengung des Gesichtsfeldes, was sich bis hin zur Zerstörung der Netzhaut und schliesslich bis zur Blindheit weiter entwickeln kann), der sollte dringend als mögliche Ursache sein Trinkverhalten in Betracht ziehen.

Softdrinks nicht nur für schwangere Frauen riskant

Die Empfehlung für Frauen, künstliche Süsstoffe und damit gesüsste Softdrinks während der Schwangerschaft auf ein absolutes Minimum zu reduzieren oder besser ganz zu meiden, dürfte unter diesen Umständen leicht nachvollziehbar sein.

Natürlich sind Substanzen, die Frühgeburten und all die oben erwähnten Symptome auszulösen vermögen, nicht nur für Schwangere bedenklich, sondern für jeden Menschen. Bevor Sie jetzt aber wieder zur zuckergesüßten Originalversion Ihrer Lieblingslimo greifen, vergessen Sie nicht, dass diese - abgesehen von den weiter oben erwähnten Nachteilen - aufgrund Ihres hohen Kohlensäure- und Phosphor-Gehaltes den Körper stark übersäuern, ihm wertvolle Mineralstoffe (Calcium) rauben und daher langfristig zu schwachen Knochen, schlechten Zähnen und sämtlichen anderen Calciummangel-Symptomen führen kann. Es lohnt sich also wirklich, nach gesunden Limo-Alternativen Ausschau zu halten.

Gesunde Limo-Alternativen

Stillen Sie Ihr Verlangen nach zuckrigen Limonaden mit selber gemachten Drinks. Mischen Sie frisch gepresste Säfte (Zitrone, Apfelsine, Granatapfel oder welche Frucht Ihnen auch immer besonders gut schmeckt) mit Wasser (mit oder besser ohne Kohlensäure) und süßen Sie mit Steviaextrakten oder dem karieskillenden Zuckeraustauschstoff Xylit.

Statt Säfte können Sie auch gleich ganze Früchte gemeinsam mit Wasser und - je nach Geschmack - Ingwer, Vanille oder Zimt und Eiswürfeln in den Mixer geben und daraus wunderbar schaumig-leckere und gesunde Smoothies zaubern. Oft kann auch schon frisch gepresster Zitronensaft - mit einem Glas Wasser verdünnt - das Verlangen nach süßen Getränken mindern oder ganz verschwinden lassen.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/fruehgeburten-softdrinks-ia.html>