

Mein Praktikum bei diabetesschweiz

Im Rahmen meines Studiums absolvierte ich ein neunmonatiges Praktikum bei diabetesschweiz. Ich bin selbst nicht von Diabetes betroffen, habe in dieser Zeit aber einiges zum Thema Ernährung und Übergewicht gelernt. So wurde mir zum Beispiel bewusst, wie viel Zucker in Süssgetränken enthalten ist. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation gilt ein Zuckerkonsum von 50 Gramm am Tag als Limit. Ein halber Liter Energy-Drink erfüllt bereits diese Menge. Ich achtete daher vermehrt auf den Süssgetränkekonsum in meinem Umfeld. Nie hätte ich gedacht, dass es so viele Jugendliche gibt, die genüsslich ihre übersüssten Erfrischungsgetränke konsumieren.

Vom Süssgetränk zum Diabetes mellitus Typ 2?

Mehrere Studien kommen zum Schluss, dass zwischen dem Konsum von zuckerhaltigen Produkten und dem Risiko für Übergewicht ein Zusammenhang besteht. Man schätzt, dass in der Schweiz fast jeder zweite Erwachsene und jedes fünfte Kind übergewichtig ist. Übergewicht ist neben Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitiger Ernährung und genetischer Veranlagung eine Entstehungsursache für einen Diabetes mellitus Typ 2. In diesem Zusammenhang lässt es sich wohl auch erklären, weshalb in der Schweiz vermehrt auch junge Menschen an einem Diabetes mellitus Typ 2 erkranken.

Ich konsumiere nun seit einiger Zeit bewusst weniger Softdrinks. Es gibt empfehlenswerte Alternativen, die genauso gut schmecken und viel weniger Zucker enthalten. Das können zum Beispiel Light-Produkte, ein selbstgemachter Eistee ohne Zucker oder ganz einfach ein mit Zitronen- oder Limettenschnitzen angereichertes Mineralwasser sein.

Wie könnte der Zuckerkonsum reduziert werden?

Es ist utopisch, den Zuckerkonsum meiner Generation alleine durch Warnhinweise zu reduzieren. Die Einführung von entsprechenden Gesetzen und Rahmenbedingungen wäre da sicher effektiver. In England, Irland, Mexiko und Frankreich entschied man sich vor einigen Jahren für die Einführung einer Zuckersteuer auf Lebensmittel. Ob diese gesetzlichen Regulierungen die gewünschte Wirkung erzielen, ist aktuell noch umstritten.

Verschiedene Medien berichten jedoch, dass der Süssgetränkekonsum in diesen Ländern bereits leicht

zurückgegangen ist. In Mexiko beispielsweise führte die im Jahre 2014 eingeführte Zuckersteuer und die darauffolgenden Preiserhöhungen dazu, dass vor allem Menschen aus ärmeren sozialen Schichten weniger Süssgetränke konsumierten. In Grossbritannien müssen seit 2018 die Produzenten von Süssgetränken eine zusätzliche Steuer entrichten, wenn das Produkt mehr als fünf Gramm Zucker pro Deziliter enthält. Dies hatte zur Folge, dass einige Unternehmen den Zuckergehalt ihrer Waren reduzierten oder die Produktion gar stoppten. In der Schweiz wird seit Jahren über die Einführung einer Zuckersteuer debattiert. Bisher wurde sie jedoch immer deutlich abgelehnt. Ob eine Zuckersteuer in der Schweiz in nächster Zeit eingeführt wird, ist also ungewiss. Ich persönlich würde dies jedenfalls begrüssen.

Bis es soweit ist, werde ich vorerst «das Weite» suchen und nach dem Abschluss meines Studiums als abenteuerlustiger Reisender unterwegs sein. Ich bedanke mich beim ganzen Team von diabetesschweiz in Baden herzlich und wünsche allen das beste für die Zukunft.

Luis Gibel



ZHAW: Bachelorstudiengang «Gesundheitsförderung und Prävention» BSc GP

Gesundes Verhalten stärken, gesundheitsfördernde Lebensbedingungen schaffen und Krankheiten vorbeugen. Das Rüstzeug für diese anspruchsvolle Tätigkeit in verschiedenen Arbeitsfeldern vermittelt der Bachelorstudiengang an der ZHAW in Winterthur. Der Studiengang ist neu und in der Schweiz einmalig.

Grundlagen der Soziologie, der Psychologie und der Epidemiologie sind während des Studiums ebenso Themen wie Gesundheitspolitik, Ethik, Projektmanagement und Forschungsmethoden. Die ZHAW bietet das Studium in Vollzeit (drei Jahre) oder in Teilzeit (fünf Jahre) an. Mehr Informationen finden Sie unter: zhaw.ch/gesundheit/bachelor/gesundheitsfoerderung