

Auch Diät-Cola schwächt die Knochen

Der regelmäßige Konsum von Cola-Getränken hat nachteilige Folgen für die Knochengesundheit. Eine Experten-Gruppe um Dr. Katherine L. Tucker von der Tufts University Boston lieferte für diese Annahme neue Beweise. Die Wissenschaftler werteten die Knochendichtemessungen bei 1413 Frauen und 1125 Männern aus und befragten die Probanden detailliert zu ihrem Ernährungsverhalten. Das Ergebnis: Die Männer tranken durchschnittlich fünf, die Frauen vier Gläser, Dosen oder Flaschen von Cola-Getränken pro Woche. Die Menge des Cola-Konsums korrelierte bei Frauen (jedoch nicht bei Männern) eindeutig mit der Knochendichte. Das Überraschende in dieser Untersuchung: Die frühere Annahme, dass das Koffein oder der süße, fruktosehaltige Maissirup in Cola den Knochen schaden könnten, ließ sich nicht bestätigen. Die Knochendichte nahm nämlich auch dann ab, wenn die Frauen ausschließlich Diät-Cola oder entkoffeinierte Cola-Getränke konsumierten. Auch für die bisher vermutete Schädlichkeit der Phosphorsäure in Cola gab es keine Bestätigung. Dr. Tucker und ihre Kollegen vermuten deshalb im Cola-Extrakt selbst die Ursache für den schädlichen Einfluss auf die Knochendichte. Sie empfehlen Frauen, die sich wegen einer möglichen Osteoporose Sorgen machen, auf den regelmäßigen Konsum von Cola-Getränken zu verzichten. Auch seien weitere Untersuchungen zur Klärung des Zusammenhangs nötig.