Kinder sollten ihren Flüssigkeitsbedarf am besten mit Wasser decken ...

Kinder sollten ihren Flüssigkeitsbedarf am besten mit Wasser decken "Erfrischungsgetränke" machen nicht nur fett, sie gehen auch auf Zähne und Knochen! Dass Coca Cola ungesund ist und u.a. Fettleibigkeit fördert ist ...

Kinder sollten ihren Flüssigkeitsbedarf am besten mit Wasser decken "Erfrischungsgetränke" machen nicht nur fett, sie gehen auch auf Zähne und Knochen!

Dass Coca Cola ungesund ist und u.a. Fettleibigkeit fördert ist bekannt. Erfolgreiche Werbeausgaben des Konzerns in Höhe von 84,2 Millionen Euro (Quelle Statistica.com) schafften es trotzdem, dass im Jahr 2020, 26,62 Millionen Bundesbürger Coca Cola konsumierten.

Vor dem Konsum so genannter "Erfrischungsgetränke" durch Kinder und Jugendliche in Deutschland warnt das RKI in seinem Journal for Health Monitoring (2018/1) mit den Worten: "Ein hoher Konsum zuckerhaltiger Getränke wird mit der Entwicklung von Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes mellitus Typ II und weiteren chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht. Daneben ist der Konsum zuckerhaltiger Getränke eine Belastung für die Zähne, da der Zucker sowie die den Erfrischungsgetränken vielfach zugesetzte Säure den Zahnschmelz angreifen und die Bildung von Karies fördern kann. Darüber hinaus weisen Studien darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen der Zufuhr von zuckerhaltigen Getränken und einer Verringerung der Knochendichte, ausgelöst durch die enthaltenen Säuren (z.B. Phosphorsäure) in Cola-Getränken, im Jugendalter besteht. Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte aus diesen Gründen der Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich über Wasser und andere energiearme Getränke gedeckt werden."

Weitere Informationen über den Wert eines idealen Trinkwassers für das Leben unter: https://t.me/truuinfochannel

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/

It's good.
to be truu.