

Ist Zucker wirklich so schädlich? Neue Studien geben differenzierte Antworten

Ist Zucker wirklich schädlich? Eine schwedische Studie zeigt, dass nicht alle Zuckerquellen gleich problematisch sind. Erfahre, welche Zuckerquellen unbedenklich sind.



Bild: Pixabay/Kevin Petit

Zucker steht seit Jahren in der Kritik, als Ursache für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu gelten. Doch ist Zucker per se wirklich schädlich? Eine **aktuelle Studie** von Janzi et al. (*Added Sugar Intake and its Associations with Incidence of Seven Different Cardiovascular Diseases in 69,705 Swedish Men and Women*) gibt neue Einblicke in die gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker und zeigt, dass nicht alle Zuckerquellen gleich problematisch sind.

Die wichtigsten Erkenntnisse der schwedischen Studie

- **Zuckergesüßte Getränke** erhöhten das Risiko für **ischämischen Schlaganfall, Herzinsuffizienz, Vorhofflimmern und Bauchaortenaneurysmen**.
- **Süße Snacks wie Gebäck, Eis, Schokolade und Süßigkeiten** zeigten einen überraschenden Effekt: Eine niedrige Aufnahme dieser Lebensmittel war mit einem **höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** verbunden.
- **Süße Brotaufstriche wie Marmelade, Honig und Haushaltszucker** wurden **nicht durchweg negativ** bewertet. Ein moderater Konsum zeigte sogar einen **potenziell schützenden Effekt gegen Herzinsuffizienz und Aortenklappenstenose**.

Zucker ist nicht gleich Zucker: Welche Zuckerquellen sind weniger problematisch?

1. Natürlich vorkommender Zucker in Obst & Milchprodukten

Zucker, der natürlich in Lebensmitteln wie Obst und Milch vorkommt, hat **keine negativen gesundheitlichen Effekte**. Früchte liefern neben Fruchtzucker auch Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

2. Zucker in süßen Snacks (in Maßen!)

Die schwedische Studie zeigt, dass Menschen, die sehr wenig süße Snacks wie Schokolade, Gebäck oder Eis konsumieren, ein **höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** haben könnten.

3. Honig, Marmelade & Haushaltszucker in kleinen Mengen

Anders als industriell gefertigte Zuckerprodukte enthalten

Honig und Marmelade natürliche Antioxidantien. Die Studie fand keine starken negativen Effekte dieser Zuckerquellen auf die Herzgesundheit, wenn sie in Maßen konsumiert wurden.

Welche Zuckerquellen sollten reduziert werden?

Die Studie zeigt klar, dass **zuckergesüßte Getränke** ein erhöhtes Risiko für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen bergen. Diese Getränke führen oft zu:

- **Schnellen Blutzuckerspitzen**, die zu Insulinresistenz und langfristig zu Diabetes führen können.
- **Erhöhtem Kalorienkonsum**, da flüssige Kalorien weniger sättigen als feste Nahrung.
- **Erhöhtem Risiko für Gewichtszunahme**, was ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

Light-Getränke als Alternative?

Die Studie fand keinen starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von künstlich gesüßten Getränken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dennoch gibt es Hinweise, dass Light-Getränke das Darmmikrobiom beeinflussen könnten. Ein gelegentlicher Konsum als Zuckerersatz ist unproblematisch, aber Wasser, Tee oder ungesüßte Getränke sind die bessere Wahl.

Zucker in Maßen ist nicht per se ungesund

Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass Zucker **nicht pauschal als gesundheitsschädlich** eingestuft werden kann. Entscheidend sind:

1. **Die Quelle des Zuckers** – Zuckergesüßte Getränke sind problematisch, während süße Snacks oder

- Brotaufstriche in Maßen nicht zwingend schädlich sind.
2. **Die Gesamtmenge** – Ein moderater Konsum ist nicht schädlich, ein übermäßiger Verzehr kann jedoch gesundheitliche Risiken erhöhen.
 3. **Der Ernährungskontext** – Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen ist entscheidend.

Wer auf eine **vielfältige, ausgewogene Ernährung** setzt und Zucker bewusst genießt, muss sich keine Sorgen machen. Es geht nicht darum, Zucker komplett zu vermeiden, sondern um die richtige Balance im Alltag.

Besuchen Sie uns auf: baeckerzeitung.at