

Auswirkungen des Zuckerkonsums auf nichtübertragbare Krankheiten (NCDs)

Zuviel Zucker ist schädlich für unsere Gesundheit. Der Pro-Kopf-Konsum in der Schweiz liegt derzeit bei mehr als 100 Gramm täglich! Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt deshalb, den Zuckerkonsum zu reduzieren: Erwachsene pro Tag unter 50 Gramm (idealerweise unter 25 g) Zucker. Kinder sollten laut WHO ihrem Alter entsprechend noch weniger konsumieren und unter zwei Jahren möglichst gar keinen Zucker.

In der Schweiz leiden mehr als 2,2 Mio. Menschen an nichtübertragbaren, chronischen Krankheiten (NCDs), wie Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Krankheiten sowie Karies. Ein überhöhter Zuckerkonsum (insbesondere durch den zugesetzten Zucker z.B. in Süssgetränken) kann mit einem höheren Risiko für zahlreiche dieser und weiterer Erkrankungen in einer Fülle von klinischen Studien nachgewiesen werden. Diese beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität sondern haben auch eine erhöhte Sterblichkeit zur Folge. Viele dieser Krankheiten können zwar durch medizinische Interventionen und intensive Behandlungen gemildert werden, aber die dadurch entstehenden Gesundheitskosten sind enorm. Im Vergleich dazu wäre eine deutliche Reduktion des Zuckerkonsums eine effektive, einfache und kostengünstige Massnahme, welche sowohl im Sinne der Prävention als auch der Therapie wirken würde.

Die schädlichen Auswirkungen des Zuckerkonsums sind vielfach belegt. Dabei spielt die «Art» des Zuckers eine untergeordnete Rolle: es gibt keinen «gesünderen» Zucker. Neben den bekannten und häufigsten Folgen wie Übergewicht/Adipositas, Fettleber, Insulinresistenz, Erhöhung des Cholesterin-Spiegels und Bluthochdruck führt ein permanenter überhöhter Zuckerkonsum zu einer vorzeitigen Gefässalterung.

Ein überhöhter Zuckerkonsum stellt somit den gemeinsamen Nenner einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen dar, und dessen Reduktion ist ein zentraler Akt im Kampf gegen diese Krankheiten.

Zucker durch Süssungsmittel ersetzen?

Die Lebensmittelindustrie – insbesondere die Produzenten von Süssgetränken – ist bestrebt, einen Teil des Zuckers in ihren Produkten durch Süssungsmittel zu ersetzen. Der Vorteil dieser Süssungsmittel ist zwar, dass sie zahnschonend sind. Allerdings sind deren Effekte auf den Stoffwechsel noch unzureichend am Menschen erforscht. Über die physiologischen Wirkungen einer regelmässigen Einnahme und die damit möglichen gesundheitlichen Folgen kann derzeit noch keine abschliessende, fundierte Aussage gemacht werden. Bis weitere Studienergebnisse vorliegen, sollte ein chronischer Konsum von Süssungsmitteln in grösseren Mengen zumindest kritisch betrachtet werden. Zudem sollten Getränke mit Süssungsmittel nicht als Ersatz für zuckerhaltige Getränke empfohlen werden.

Fazit

Es gibt dringenden Handlungsbedarf um den Zuckerkonsum in der Schweiz zu reduzieren, um die damit verbundenen Folgeerkrankungen zu verhindern. Dabei gilt es so wenig Zucker wie möglich zu konsumieren. Süssungsalternativen können einen Teil des Zuckers ersetzen, sollten aber ebenfalls sparsam eingesetzt werden.

Grundlagen und Faktenblatt: [Arbeitsgruppe Zucker](#)

Stand: Juni 2021