

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Gesundheitsrisiken und Krankheiten durch Zucker

Dies ist keine vollständige Liste aller jemals diskutierten Krankheiten“, aber hier ist eine **sehr umfassende, evidenzbasierte** Übersicht der Gesundheitsrisiken, die in Leitlinien und großen Reviews/Meta-Analysen am häufigsten und am besten belegt sind.

1. Gewichtszunahme & Adipositas (Übergewicht)

Hoher Zuckerkonsum – besonders über **zuckerhaltige Getränke** – fördert Kalorienüberschuss, weil Flüssigkalorien schlechter sättigen.

2. Insulinresistenz, metabolisches Syndrom & Typ-2-Diabetes

Zuckerhaltige Getränke sind in großen Analysen **klar mit höherem Typ-2-Diabetes-Risiko** verbunden (Risiko und auch Diabetes-Sterblichkeit steigen mit hoher Zuckeraufnahme).
Globaler Krankheitsbeitrag: Eine große Nature Medicine-Analyse schätzt für 2020 **~2,2 Mio. neue Typ-2-Diabetes-Fälle** weltweit, die auf Zucker und zuckerhaltige/gezuckerte Getränke zurückzuführen sind.

3. Zahnkaries

Freie Zucker sind der **wichtigste/ häufigste Ernährungs-Risikofaktor** für Karies; Risiko steigt mit **Menge und vor allem Häufigkeit** (ständiges „Snacken/Sippen“).

4. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzinfarkt-Risiko, Schlaganfall-Risiko & Gesamtsterblichkeit
Meta-analytische Übersichten finden Zusammenhänge mit Hypertonie und Schlaganfall.

5. Fettleber (MASLD/NAFLD) bis NASH

Hohe Aufnahme von **fruktosehaltigen zugesetzten Zuckern** fördert **hepatische Fettneubildung** und Fettleber-Risiko/Marker – besonders bei Kalorienüberschuss.

6. Ungünstige Blutfette

Zucker und zuckerhaltige/gezuckerte Getränke können über Leberstoffwechsel und Kalorienüberschuss **Triglyceride erhöhen** und das Lipidprofil verschlechtern (ein Baustein Richtung metabolisches Syndrom).

7. Hyperurikämie & Gicht

Meta-Analysen finden: Der Konsum von Zucker und zuckerhaltige/gezuckerte Getränke ist mit höherem Risiko für **Hyperurikämie** und **Gicht** assoziiert (z. B. ~1.33-fach für Hyperurikämie und ~1.21-fach für Gicht in einer aktuellen Meta-Analyse).

8. Chronische Nierenerkrankung

Beobachtungsdaten und Meta-Analysen deuten auf ein **modest erhöhtes CKD-Risiko** bei hohem Konsum von Zucker und zuckerhaltigen/gezuckerten Getränken

9. Depressive Symptome / Depression

Eine aktuelle Meta-Analyse berichtet, dass **höherer Gesamtzuckerkonsum** mit **höherem Depressionsrisiko** assoziiert ist.

10. Akne

Daten sind **nicht eindeutig**: In systematischen Reviews ist „Zucker an sich“ nicht immer klar isolierbar, aber einzelne große Beobachtungsstudien sehen Zusammenhänge von **süßen Getränken/zucker-fettigen Produkten** mit Akne.