

Erhöht Zucker das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen?

Datum: 08.12.2025

Original Titel:

Dietary Sugar and Sweetened Beverage Intake Increases Inflammatory Bowel Disease Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Zuckerkonsum: Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)?
- Metaanalyse von 45 Studien, 11 prospektive und 34 retrospektive Studien zu Ernährungsgewohnheiten und Krankheitsrisiken
- Höhere Aufnahme von zugesetztem Zucker mit erhöhtem Risiko für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verbunden
- Konsum von Softdrinks und gesüßten Getränken mit erhöhtem Risiko für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa assoziiert
- Reduktion des Zuckerkonsums könnte CED-Risiko senken

MedWiss - Laut einer Metaanalyse aus den USA besteht ein Zusammenhang zwischen einem hohen Zuckerkonsum und dem Auftreten von Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Besonders der regelmäßige Konsum zuckerhaltiger Getränke scheint das Risiko für chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen zu erhöhen.

Der Einfluss der Zuckeraufnahme über die Ernährung auf das Risiko, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) zu entwickeln, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden, da frühere Studien widersprüchliche Ergebnisse lieferten.

Zuckerkonsum: Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen?

Das Ziel einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse aus den USA war es zu untersuchen, in welchem Ausmaß der Zuckerkonsum zur Entstehung von CED beiträgt. Hierfür wurden wissenschaftliche Datenbanken wie PubMed, EMBASE, CINAHL, Cochrane Central, Web of Science und Scopus systematisch nach geeigneten Studien durchsucht.

Systematischer Review und Metaanalyse über 45 Studien

Insgesamt berichteten 11 prospektive und 34 retrospektive Studien über den Zusammenhang zwischen Zuckeraufnahme und dem Risiko für CED. Die zusammenfassende Analyse zeigte, dass eine höhere Aufnahme von zugesetztem Zucker mit einem erhöhten Risiko für Morbus Crohn (Odds

Ratio, OR: 1,66; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,21 - 2,29; n = 523 730; 14 Studien) und Colitis ulcerosa (OR: 1,59; 95 % KI: 1,25 - 2,02; n = 787 228; 18 Studien) assoziiert war. Auch der Konsum von Softdrinks und gesüßten Getränken erhöhte das Risiko für Morbus Crohn (OR: 1,58; 95 % KI: 1,18 - 2,12; n = 328 716; 12 Studien) und Colitis ulcerosa (OR: 1,72; 95 % KI 1,23 - 2,39; n = 328 642; 13 Studien).

Verringerung des Zuckerkonsums könnte Darmgesundheit schützen

Die Aufnahme von zugesetztem Zucker sowie der Konsum von gesüßten Getränken stehen in einem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko, an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zu erkranken. Laut der Studienautoren legen die Ergebnisse nahe, dass eine Reduktion des Zuckerkonsums zur Verringerung des Risikos für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen beitragen könnte. Weitere prospektive Studien sind allerdings erforderlich, um diesen Zusammenhang zu bestätigen. Zukünftige Forschung sollte zudem untersuchen, wie sich eine verminderte Zuckeraufnahme auf Krankheitsverlauf und Symptome von CED-Patienten auswirkt, so die Empfehlung der Autoren.

Referenzen:

Maniyar I, Jajoo A, Brewer GG, Iyengar P, Nguyen A, Fasulo C, White J, Parian A, Limketkai BN. Dietary Sugar and Sweetened Beverage Intake Increases Inflammatory Bowel Disease Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *United European Gastroenterol J.* 2025 Oct;13(8):1379-1409. doi: 10.1002/ueg2.70047. Epub 2025 Jun 18. PMID: 40532067; PMCID: PMC12529010.