

Neue Studie: Der Süßstoff Xylit ist mit erhöhtem Risiko für Herzprobleme verbunden

Höhere Werte des Süßstoffs Xylit im Blut sind mit einem deutlich erhöhten Risiko für schwere Herzerkrankungen und Schlaganfälle verbunden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Cleveland Clinic in den USA, die jetzt im „European Heart Journal“ veröffentlicht wurde. Erstautor der Studie ist Dr. med. Marco Witkowski, Kardiologe am Deutschen Herzzentrum der Charité (DHZC).

Xylit, häufig auch als „Birkenzucker“ bezeichnet, ist ein sogenannter „Zuckeralkohol“, der als kalorienarmer Süßstoff in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken verwendet wird. In der Lebensmittelindustrie wird Xylit geschätzt, weil es die Textur, Feuchtigkeit und Haltbarkeit von Produkten verbessert, ohne einen Nachgeschmack wie andere Süßstoffe zu hinterlassen. Es wird daher in großen Mengen verkauft und als „natürlicher Süßstoff“ beworben, da es in geringen Mengen auch in Obst oder Gemüse vorkommt und vom Körper produziert werden kann.

Einstufung und Verwendung von Xylit

Künstliche Süßstoffe wie Xylit werden von Gesundheitsbehörden der USA und der Europäischen Union als „Generally Recognized as Safe“ (GRAS) eingestuft. Ihr Einsatz wurde von mehreren Leitlinienorganisationen für Personen empfohlen, die an Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden.

Außerdem soll Xylit einigen Untersuchungen zufolge eine karieshemmende Wirkung haben. Daher wird der Süßstoff nicht nur als Ersatz für Zucker, sondern auch als zusätzliches Mittel gegen Karies vermarktet, etwa als Zusatz von Zahncremes, Lutschtabletten oder Kaugummi.

Durchführung und Ergebnisse der Studie

Dr. med. Marco Witkowski, Kardiologe an der DHZC-Klinik für Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin am Charité-Campus Benjamin Franklin, hat während eines mehrjährigen Forschungsaufenthalts an der Cleveland Clinic in Ohio, USA, untersucht, ob der Konsum von Xylit das Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und für Schlaganfälle erhöht.

Dazu wurden zunächst Blutproben von insgesamt mehr als 3.300 Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten analysiert. Diese Patient:innen wurden daraufhin über einen Zeitraum von drei Jahren beobachtet. In diesem Zeitraum kam es bei Patient:innen mit hohen Xylit-Konzentrationen im Blut signifikant häufiger zu Schlaganfällen, sogenannten „kardialen Ereignissen“ wie einem Herzinfarkt oder zu einem Todesfall.

Dieser Zusammenhang konnte in der Folge weiter erhärtet werden: In Laborversuchen wie auch bei Tests mit gesunden Studienteilnehmer:innen zeigte sich, dass Xylit die Reaktivität von Blutplättchen erhöht, was die Bildung von Blutgerinnseln fördert und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern kann.

Konkret wurde festgestellt, dass das Risiko für schwerwiegende kardiale Ereignisse bei erhöhten

Xylit-Werten im Blut um 57 Prozent erhöht war.

Die Studie ist jetzt im „European Heart Journal“ erschienen:

<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae244>

Erhöhtes Risiko auch im Zusammenhang mit Erythrit

Bereits 2023 hatte Dr. med. Marco Witkowski in einer von der Cleveland Clinic geleiteten Studie in Zusammenarbeit mit dem DHZC im Magazin „Nature Medicine“ gezeigt, dass der Süßstoff Erythrit ebenfalls mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verbunden ist.

Link zur früheren Erythrit-Studie:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36849732/>

Die aktuelle Studie zeigt nun, dass auch der Süßstoff Xylit mit einem erhöhten Risiko der Bildung von Blutgerinnseln verbunden ist. Die Ergebnisse verdeutlichen die möglichen Risiken der Gruppe der Zuckeralkohole, zu denen unter anderem Xylit und Erythrit gehören.

Konsum überdenken

„Unsere Forschung weist auf mögliche Risiken von Xylit hin und zeigt, dass Süßstoffe nicht unbedingt die harmlose Zuckeralternative sind, für die sie oft gehalten werden. Besonders bei Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Risiken könnte der Konsum von Xylit zusätzliche Gesundheitsgefahren bergen“, sagt Dr. med. Marco Witkowski. „Es ist wichtig, dass Verbraucher sich dieser Risiken bewusst sind und ihren Konsum dieser Süßstoffe überdenken. Bei Unsicherheiten sollten sie sich an ihren Arzt oder Ernährungsberater wenden.“

Weitere Forschung nötig

Angesichts der weit verbreiteten Verwendung von Xylit in Lebensmitteln und Zahnpflegeprodukten halten es die Autorinnen und Autoren der Studie für wichtig, die potenziellen Gesundheitsrisiken weiter zu untersuchen.