

Zuckerreiche Getränke erhöhen das Diabetesrisiko

Datum: 12.06.2026

Original Titel:

Dietary Sugar Intake and Incident Type 2 Diabetes Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen verschiedenen Zuckerarten und dem Risiko für Typ-2-Diabetes?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 29 Studien
- Teilnehmer aus Europa, USA, Asien, Australien und Lateinamerika
- Zuckergesüßte Getränke (Softdrinks) und Fruchtsäfte dosisabhängig mit erhöhtem Risiko assoziiert
- Konsum von 20 g pro Tag Gesamtzucker oder Saccharose leicht inverse Beziehung zum Diabetesrisiko
- Kein signifikanter Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und zugesetztem Zucker oder Fruktose
- Quelle des Zuckers, insbesondere flüssige Formen, wahrscheinlich entscheidend

MedWiss - Die Ergebnisse eines systematischen Reviews mit Metaanalyse konnten zeigen, dass zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäfte das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen, während Zucker in fester Form kein konsistentes Risiko erkennen ließ.

Es ist bekannt, dass ein hoher Konsum von gesüßten Getränken und gezuckerten Lebensmitteln ungesund ist. Die genaue Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Zuckermenge in der Ernährung und dem Risiko für Typ-2-Diabetes (T2D) ist aber immer noch Gegenstand der Forschung.

Zusammenhang zwischen verschiedenen Zuckerarten und dem Risiko für Typ-2-Diabetes?

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse war es, den dosisabhängigen Zusammenhang zwischen verschiedenen Zuckerarten und dem Risiko für Typ-2-Diabetes bei gesunden Erwachsenen zu untersuchen. Hierzu wurden die Datenbanken MEDLINE, Embase, CINAHL, Web of Science und Cochrane bis zum 9. Juli 2024 nach prospektiven Kohortenstudien durchsucht. Eingeschlossen wurden Studien, die relative Risikomaße für die Inzidenz von Typ-2-Diabetes in Abhängigkeit von der Aufnahme verschiedener Zuckerarten (Gesamtzucker, freier Zucker, zugesetzter Zucker, Fruktose, Saccharose) oder aus zwei Getränkearten (Zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäfte) berichteten.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 29 Studien

Von insgesamt 10 384 identifizierten Studien erfüllten 29 Kohorten die Einschlusskriterien. Die Untersuchungen stammten aus Europa (13), den USA (11), Asien (6), Australien (4) und Lateinamerika (3).

Die untersuchten Getränke und Zuckerarten umfassten:

- Softdrinks/Zuckergesüßte Getränke (SSB): 18 Studien (n = 541 288)
- Fruchtsaft: 14 Studien (n = 490 413)
- Saccharose/Haushaltszucker: 7 Studien (n = 223 238)
- Gesamtzucker: 4 Studien (n = 109 858)
- Fruktose/Fruktzucker: 5 Studien (n = 158 136)
- Zugesezter Zucker: 2 Studien (n = 31 004)

Softdrinks und Fruchtsäfte erhöhen dosisabhängig das Diabetesrisiko

Jede zusätzliche Portion eines zuckergesüßten Getränks oder Fruchtsaftes war mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden. Die Risk Ratio (RR) betrug für zuckergesüßte Getränke 1,25 (95 % Konfidenzintervall, KI: 1,17 - 1,35) und für Fruchtsäfte 1,05 (95 % KI: >1,00 - 1,11). Diese Ergebnisse basierten auf Evidenz von mittlerer Sicherheit.

Zucker in fester Form: Keine konsistente Erhöhung des Diabetesrisikos

Im Gegensatz dazu zeigte der Konsum von 20 g pro Tag Gesamtzucker bzw. Haushaltszucker eine inverse Beziehung zum Diabetesrisiko. Der RR betrug für Gesamtzucker 0,96 (95 % KI: 0,94 - 0,98; geringe Sicherheit) und für Haushaltszucker 0,95 (95 % KI: 0,91 - <1,00; moderate Sicherheit). Für zugesetzten Zucker (RR: 0,99; 95 % KI: 0,96 - 1,01; geringe Sicherheit) und Fruktzucker (RR: 0,98; 95 % KI: 0,83 - 1,15; sehr geringe Sicherheit) wurden keine signifikanten Zusammenhänge festgestellt.

Zucker besonders in Form von Softdrinks und Fruchtsäften problematisch

Diese Ergebnisse legen nahe, dass Zucker, der über Getränke aufgenommen wird, insbesondere in Form von zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäften, das Risiko für die Entstehung von Typ-2-Diabetes erhöht. Im Gegensatz dazu unterstützen die Daten nicht die Annahme, dass Zucker in Lebensmitteln, unabhängig von Art und Menge, mit einem erhöhten Diabetesrisiko verbunden ist. Insgesamt wird die Evidenz als mäßig bis gering eingestuft, was bedeutet, dass weitere hochwertige Studien erforderlich sind, um die gefundenen Zusammenhänge zu bestätigen.

Referenzen:

Della Corte KA, Bosler T, McClure C, Buyken AE, LeCheminant JD, Schwingshackl L, Della Corte D. Dietary Sugar Intake and Incident Type 2 Diabetes Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Adv Nutr. 2025 May;16(5):100413. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100413. Epub 2025 Mar 21. PMID: 40122386; PMCID: PMC12145082.