

Studie: Zuckerkonsum in der Schwangerschaft birgt Gesundheitsrisiken

geschrieben von Redakteur | Juli 15, 2025



Deutsche Diabetes Gesellschaft warnt: Ernährung in den ersten 1 000 Lebenstagen prägt die Gesundheit eines Kindes ein Leben lang

Zu viel Zucker in der Schwangerschaft kann lebenslange Folgen für das Kind haben. Das zeigt eine aktuelle Studie, auf die die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) im Rahmen einer gemeinsamen Online-Pressekonferenz hinweisen. Demnach steigt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck erheblich, wenn Kinder in den ersten 1 000 Tagen – von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag – übermäßig viel Zucker aufnehmen.

Ernährung in der Schwangerschaft wirkt lebenslang

„Was in dieser frühen Phase gegessen wird, hat Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter“, betont Professorin Dr. Sandra Hummel vom Helmholtz Zentrum München. Sie leitet den Forschungsbereich „Lifestyle, Übergewicht und epigenetische Prägung“ im Zusammenhang mit Diabetes. Eine britische Langzeitstudie liefert dazu einen eindrucksvollen Vergleich: Menschen, die während der Zucker-Rationierung nach dem Zweiten Weltkrieg geboren wurden, erkrankten später deutlich seltener an Diabetes oder Bluthochdruck.

Weniger Zucker – besserer Start ins Leben

Besonders kritisch ist die Phase rund um die Einführung von Beikost. „In den ersten sechs Lebensmonaten sollten Säuglinge möglichst gar keinen zugesetzten Zucker erhalten“, so Hummel. Wird der Zuckerkonsum schon während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten eingeschränkt, lassen sich die Gesundheitsrisiken langfristig deutlich senken.

Die Realität sieht jedoch anders aus: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten höchstens zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs durch Zucker gedeckt werden – tatsächlich liegt der Zuckerkonsum in Deutschland etwa doppelt so hoch. Besonders Kinderprodukte enthalten oft unnötig viel Zucker und verleiten Eltern zu ungeeigneten Käufen.

Auch die Ernährung der Väter zählt

Nicht nur die Mutter hat Einfluss auf die Gesundheit des Kindes. Studien zeigen: Auch der Lebensstil des Vaters – insbesondere starkes Übergewicht oder übermäßiger Zuckerkonsum

– kann das Risiko des Kindes beeinflussen. Dabei spielen sogenannte epigenetische Veränderungen eine Rolle, die die Genaktivität dauerhaft verändern können.

Fachgesellschaften fordern gesetzliche Maßnahmen

Die DDG und DGE appellieren an die Politik, klare Rahmenbedingungen für eine gesunde Ernährung zu schaffen. Gefordert werden:

- eine Besteuerung zuckerreicher, stark verarbeiteter Produkte,
- eine Förderung gesunder Alternativen,
- sowie ein Werbeverbot für ungesunde Kinderlebensmittel.

„Zucker darf nicht länger ein billiger Füllstoff für Kinderprodukte sein“, sagt Hummel. Die Fachgesellschaften machen deutlich: Nur durch konsequente politische Maßnahmen lässt sich die Gesundheit der nächsten Generation wirksam schützen.

Gernot Körner