

Versteckter Zucker: Wie Fruktose die Nieren von Kindern belasten kann

geschrieben von Redakteur | März 5, 2026



Viele Kinderprodukte enthalten große Mengen Fruchtzucker. Nephrologen warnen: Zu viel Fruktose aus Getränken und Fertigprodukten kann langfristig auch die Nierengesundheit beeinträchtigen

Viele Lebensmittel, die speziell für Kinder vermarktet werden, enthalten überraschend große Mengen zugesetzten Zuckers. Besonders häufig findet sich dabei Fruktose – also Fruchtzucker. Sie steckt nicht nur in Softdrinks oder Energydrinks, sondern auch in Fruchtjoghurts,

Frühstückscerealien, Müsliriegeln oder aromatisierten Getränken.

Mediziner warnen jedoch zunehmend davor, diese Zuckerquelle zu unterschätzen. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) kann ein dauerhaft hoher Fruktosekonsum die Nieren belasten und langfristig das Risiko für chronische Nierenerkrankungen erhöhen.

Dabei geht es weniger um den natürlichen Fruchtzucker in frischem Obst. Problematisch sind vor allem industriell zugesetzte Formen wie Fruktose-Glukose-Sirup oder Maissirup, die vielen Fertigprodukten beigemischt werden.

Süße Getränke liefern besonders viel Zucker

Besonders kritisch sehen Fachleute den Konsum zuckergesüßter Getränke. Gerade Kinder und Jugendliche trinken häufig Limonaden, Eistees oder sogenannte Sportgetränke. Diese enthalten oft hohe Mengen Fruktose, die der Körper schnell aufnimmt.

Das Problem: Flüssige Zucker liefern viele Kalorien, sättigen aber kaum. Dadurch kann die tägliche Zuckermenge rasch deutlich ansteigen. Schon ein halber Liter Softdrink oder Energydrink kann mehr Zucker enthalten, als für Erwachsene pro Tag empfohlen wird – für Kinder entsprechend noch mehr.

Hinzu kommt ein weiterer Effekt: Bei Hitze oder körperlicher Aktivität trinken Kinder oft größere Mengen. Werden dann überwiegend süße Getränke konsumiert, kann dies den Stoffwechsel zusätzlich belasten.

Warum Fruktose für den Körper

problematisch sein kann

Fruktose wird im Körper anders verarbeitet als andere Zuckerarten. Sie wird überwiegend in der Leber, aber auch in der Niere abgebaut. Bei dauerhaft hohem Konsum kann dieser Stoffwechsel verschiedene gesundheitliche Probleme begünstigen.

Studien zeigen, dass ein hoher Fruktosekonsum mit Übergewicht, Fettleber und Insulinresistenz zusammenhängt. Diese Veränderungen gelten wiederum als wichtige Risikofaktoren für Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes – zwei Erkrankungen, die langfristig auch die Nieren schädigen können.

Darüber hinaus kann Fruktose den Harnsäurespiegel im Körper erhöhen. Erhöhte Harnsäure steht unter anderem im Zusammenhang mit Gicht, Nierensteinen und entzündlichen Prozessen im Nierengewebe.

Wo sich Fruktose im Kinderalltag versteckt

Viele Eltern vermuten Fruchtzucker vor allem in Süßigkeiten. Tatsächlich steckt er aber häufig in Produkten, die als praktisch oder sogar gesund beworben werden. Dazu gehören etwa

- Fruchtjoghurts, Trinkjoghurts und Desserts,
- Frühstückscerealien und Müsliriegel,
- Eistees, aromatisierte Wässer und Sportgetränke,
- Softdrinks und Limonaden,
- Fertigsaucen, Ketchup oder süße Backwaren.

Auf Zutatenlisten taucht Fruktose oft unter verschiedenen Bezeichnungen auf – etwa als Fruktose-Glukose-Sirup, Maissirup oder „Fruchtzucker“.

Was Familien für die Nierengesundheit tun können

Nierenerkrankungen entwickeln sich häufig über viele Jahre hinweg und bleiben lange unbemerkt. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf eine ausgewogene Ernährung und möglichst wenig zugesetzten Zucker zu achten.

Fachleute empfehlen vor allem, im Alltag häufiger Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken und süße Getränke nur gelegentlich anzubieten. Auch ein Blick auf die Zutatenliste vieler Kinderprodukte kann helfen, versteckte Zuckerquellen zu erkennen.

Darüber hinaus spielt ein gesunder Lebensstil eine wichtige Rolle: regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht sowie die frühzeitige Behandlung von Bluthochdruck oder Diabetes können dazu beitragen, die Nieren langfristig zu schützen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN), Pressemeldung zum Weltnierentag 2026, **Autorin der Pressemeldung:** Adelheid Liebendörfer, DGfN Pressestelle