

Zugesetzter mitverantwortlich Nierensteine

Zucker für

geschrieben von Redakteur | August 6, 2023



Mehr als 25 Prozent der Energiezufuhr erhöhen Risiko laut chinesischer Studie um 88 Prozent

Der erhöhte Konsum von zugesetztem Zucker, Fettleibigkeit und das männliche Geschlecht sollten in die Liste der bekannten Risikofaktoren für Nierensteine hinzugefügt werden. Das fordern chinesische Forscher des [Affiliated Hospital of North Sichuan Medical College](#) in ihrer aktuellen Studie. Zwischen sieben und 15 Prozent der Menschen in Nordamerika, zwischen fünf und neun Prozent der Menschen in Europa und zwischen einem und fünf Prozent der Bürger in Asien leiden an Nierensteinen. Diese wirken sich jedoch nicht nur negative auf die Lebensqualität aus. Sie können langfristig auch zu Infektionen, einem Anschwellen der Nieren und sogar einer Niereninsuffizienz führen.

Verarbeitete Lebensmittel

Zugesetzte Zucker sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Besonders reichlich finden sie sich jedoch in gesüßten Limonaden, Fruchtgetränken, Süßigkeiten, Eis, Kuchen und Keksen. Die Erhebung unter der Leitung von Shan Yin kommt zu dem Schluss, dass ein Einschränken der Aufnahme von Zucker dabei helfen könnte, die Entstehung von Nierensteinen zu verhindern.

Für die aktuelle Studie haben die Forscher die epidemiologischen Daten von 28.303 erwachsenen Frauen und Männern analysiert. Sie wurden zwischen 2007 und 2018 im Rahmen der [US National Health and Nutrition Examination Survey](#) gesammelt. Dabei machten die Teilnehmer auch Angaben dazu, ob sie bereits eine Vorgeschichte mit Nierensteinen hatten. Bei jeder Person wurde die tägliche Aufnahme von zugesetztem Zucker entsprechend ihrer Erinnerung der am kürzesten zurückliegenden Aufnahme geschätzt.

Diese Infos sammelten die Experten zum einen mittels persönlichen Interviews und zwischen drei und zehn Tagen später mittels eines Telefon-Interviews. Gefragt wurde unter anderem danach, ob Sirup, Honig, Dextrose, Fruktose oder reiner Zucker in den vergangenen 24 Stunden konsumiert worden war. Jeder Teilnehmer erhielt auch einen sogenannten „Healthy Eating Index Score“ (HEI-2015). Dieser bewertet ihre Ernährung in Hinblick auf die ausreichende Aufnahme von vorteilhaften Bestandteilen wie Obst, Gemüse und Vollkorn sowie die Mäßigung bei möglicherweise schädlichen Lebensmitteln wie raffiniertem Getreide, Natrium und gesättigten Fetten.

Zuckermenge steuert Risiko

Zu Beginn der Studie traten bei Teilnehmern, die mehr zusätzlichen Zucker zu sich nahmen, häufiger Nierensteine auf. Ihr HEI-Wert war niedriger und auch ihr Bildungsgrad.

Insgesamt lag die mittlere Aufnahme von zusätzlichen Zuckern bei 272,1 Kalorien pro Tag. Das entspricht 13,2 Prozent der gesamten täglichen Energiezufuhr. In der Folge konnten die Forscher einen eindeutigen und konsistenten Zusammenhang zwischen dem Konsum von zusätzlichem Zucker und Nierensteinen nachweisen.

Bei Teilnehmern, deren Aufnahme von zusätzlichem Zucker zu den 25 höchsten Prozenten der Bevölkerung gehörte, war während der Laufzeit der Studie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Nierensteinen um 39 Prozent höher. Teilnehmer, die mehr als 25 Prozent ihrer gesamten Energiezufuhr über zugesetzten Zucker abdeckten, hatten eine um 88 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung als jene Personen, bei denen dieser Wert nur bei fünf Prozent lag. Details wurden in „Frontiers in Nutrition“ veröffentlicht.

Quelle: Moritz Bergmann/presstext.redaktion