

Kann ein beliebtes Süßungsmittel einen Herzinfarkt auslösen? Eine Studie legt dies nahe – sie ist aber nicht ohne Makel

Dass zu viel Zucker krank macht, ist bekannt. Gilt das auch für den verbreiteten Zuckerersatzstoff Erythrit? Noch sei nichts entschieden, sagen Experten und raten beim Süßsen zu Pragmatismus.

Alan Niederer

27.02.2023, 18.00 Uhr



Ganz schön süß.

Norbert Schmidt / Imago

Zucker hat keinen guten Ruf. Essen wir zu viel davon, erhöhen wir das Risiko für viele Krankheiten: von Karies über Übergewicht und Typ-2-Diabetes bis zu Herzinfarkt und Hirnschlag. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation eine Reduktion beim

Zuckerkonsum. Um das zu erreichen, haben viele Länder eine «Zuckersteuer» eingeführt.

Die Lebensmittelindustrie setzt deshalb bei ihren Produkten vermehrt auf Alternativen zu Zucker. Immer häufiger handelt es sich dabei um Erythrit (auch Erythritol oder E 968 genannt). Diese Substanz hat viele Vorteile. So ist sie auch in grösseren Mengen gut verträglich. Zudem gilt sie als natürlich, kommt sie doch in Früchten oder Pilzen vor; selbst unser Körper produziert kleine Mengen davon.

Trotzdem soll Erythrit in hohen Dosen gesundheitsschädigend sein. Das legt jedenfalls eine internationale Studie mit deutscher Beteiligung nahe. Die am Montag in der Fachzeitschrift «Nature Medicine» erschienene Arbeit – sie besteht aus drei Beobachtungsstudien und einem experimentellen Teil – stellt eine statistische Verbindung zwischen dem Süssungsmittel und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen fest.

Für ihre Analyse untersuchten die Forscher über 1100 Personen, die alle aufgrund ihrer Krankengeschichte ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Bei Probanden, die in der dreijährigen Beobachtungszeit einen Herzinfarkt oder eine andere kardiovaskuläre Komplikation erlitten, stiessen die Wissenschaftler im Blut auffällig oft auf eine gesteigerte Konzentration von Erythrit. Dieser Befund liess sich in zwei weiteren Beobachtungsstudien in den USA und in Deutschland mit insgesamt rund 3000 Personen bestätigen.

Zusammenhang auch im Tierexperiment gezeigt

In einem weiteren Schritt versuchten die Wissenschaftler herauszufinden, wie Erythrit bei den Patienten einen Herzinfarkt oder Hirnschlag auslösen könnte. Dazu führten sie eine Laborstudie und Experimente an Mäusen durch. In ihrer Arbeit konnten sie zeigen, dass ab einer gewissen Konzentration Erythrit im Blut die Verklumpung der Blutplättchen fördert. Solche aktivierten Blutplättchen können einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag auslösen.

Ist damit die ursächliche Rolle von Erythrit bei der Entstehung eines Herzinfarkts oder Hirnschlags bewiesen? Mitnichten, wie mehrere an der Studie nicht beteiligte Experten gegenüber dem Deutschen Science Media Center schreiben. Für sie besteht deshalb kein akuter Handlungsbedarf. Insbesondere sei es für eine Warnung vor Zuckerersatzstoffen zu früh, schreibt etwa der Ernährungswissenschaftler Stefan Kabisch von der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Auch weil der Wechsel zurück zum Zucker vermutlich nicht der gesündere Weg sei.

Die Wissenschaftler üben zudem heftige Kritik an der aktuellen Studie. So fehle etwa eine Kontrollgruppe mit Probanden ohne erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko. Das mache eine Verallgemeinerung der Resultate unmöglich. Selbst bei den untersuchten Kohorten mit Hochrisikopatienten konnten die Forscher nur bei den obersten 25 Prozent – was den Erythrit-Blutspiegel betrifft – ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko nachweisen.

Scheinkorrelationen sind nicht auszuschliessen

Laut Kabisch könnten die Ergebnisse, wie viele andere, ähnliche Resultate zu anderen Süsstoffen, rotem Fleisch oder

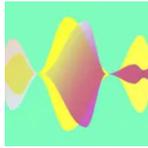
selbst Zucker, zu weiten Teilen auf Scheinkorrelationen und Störgrößen beruhen. So sind Personen mit hohem Konsum von Zuckerersatzstoffen typischerweise adipöser, kränker und haben meist einen ungesünderen Lebensstil. Zudem wird diesen Personen oft geraten, statt Zucker lieber Zuckerersatzstoffe zu konsumieren. All diese Faktoren könnten laut Kabisch die eigentlichen Ursachen für das erhöhte kardiovaskuläre Risiko sein, während Erythrit nur zufällig mit erhöht ist.

In die gleiche Kerbe schlägt auch die Ernährungswissenschaftlerin Anne Christin Meyer-Gerspach von der St.-Clara-Forschung in Basel. In der Studie könne leider nicht unterschieden werden zwischen der körpereigenen Erythrit-Produktion und dem Konsum von Erythrit. Das wäre aber wichtig, so Meyer-Gerspach. Denn ein erhöhter Erythrit-Wert könnte bei einigen Personen die Folge einer hohen Eigenproduktion des Stoffs sein. So produziere der Körper zum Beispiel dann Erythrit, wenn der Blutzucker hoch sei. Das ist nicht nur bei übergewichtigen Personen und Diabetikern der Fall, sondern auch bei Menschen, die viel Zucker konsumieren.

Was also kann man angesichts so vieler offener Fragen den Menschen bezüglich Zucker und Zuckerersatzstoffen raten? Laut dem Ernährungsmediziner Hans Hauner von der Technischen Universität München ist ein mässiger Konsum von Haushaltszucker von 25 bis 50 Gramm täglich für einen Erwachsenen unbedenklich. Ähnliches gelte auch bei der Verwendung von Zuckerersatzstoffen, welcher Art auch immer. Auch hier sei ein moderater Konsum von damit gesüßten Lebensmitteln und Getränken nicht toxisch. Gut belegt sei zudem die Empfehlung einer pflanzlich betonten

Ernährung mit möglichst wenig stark verarbeiteten Nahrungsmitteln.

Passend zum Artikel



PODCAST

Zwei Wochen ohne Zucker: Unser Redaktor wagt den Selbstversuch

27.02.2023



Versteckter Zucker – schon acht Deziliter Softgetränk kurbeln die Fettproduktion an

17.05.2021



SERIE

«Überall häts Zucker dra!» - über den Versuch, bei der Ernährung komplett auf Zucker zu verzichten

08.02.2021



SERIE

Warum der Keks uns zum Überessen verführt – die unterschätzte Gefahr von stark verarbeiteten Lebensmitteln

18.01.2021



Mehr von Alan Niederer (ni) >



SERIE

«Ich nehme ab»: Mit dem Gewicht sinkt der Blutdruck – und das ist nicht der einzige positive Effekt auf die Gesundheit

08.04.2023



Verhüten in der Zukunft: «K.-o.-Tropfen» für Spermien sollen die Befruchtung verhindern

17.01.2023



SERIE

«Ich will zehn Kilogramm abnehmen und fitter werden» – ein Selbstexperiment in der NZZ

28.12.2022



Die Fallzahlen bei Grippe und RSV steigen, auch Kinder sind betroffen. Was Eltern über die wichtigsten Krankheiten wissen sollten

23.12.2022





**Bei Brustkrebs zeichnet sich ein
Paradigmenwechsel ab: Junge Frauen mit
Kinderwunsch können ihre Behandlung
unterbrechen, um schwanger zu werden**

09.12.2022



Mehr zum Thema Ernährung >



Essen für die Seele: Welche Ernährung der Psyche guttut

09.04.2023



SERIE

«Ich nehme ab»: Mit dem Gewicht sinkt der Blutdruck – und das ist nicht der einzige positive Effekt auf die Gesundheit

08.04.2023



Diese fünf Lebensmittel zeigen das Ausmass der Inflation in Deutschland

08.04.2023





KOMMENTAR

Die Pharmabranche kann das Problem der Fettleibigkeit allein nicht lösen

05.04.2023



Bio steckt nicht in der Krise – die Schweizer Kunden greifen immer noch zu

04.04.2023



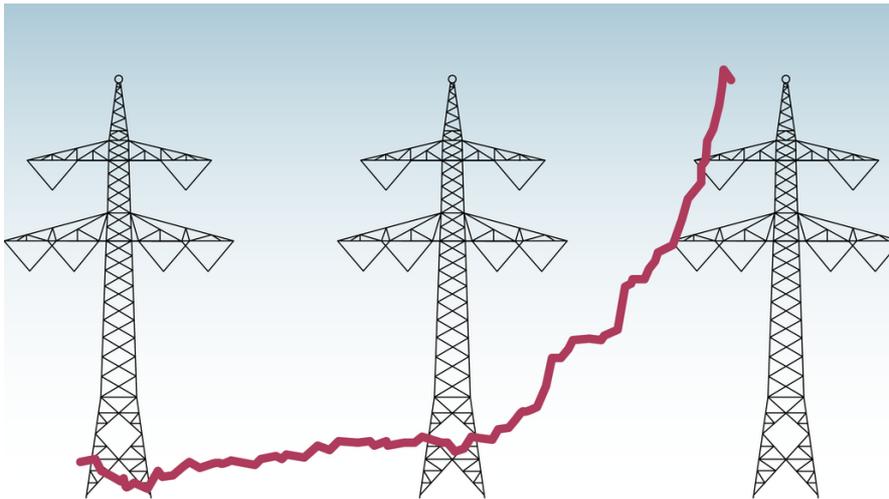
DIE NEUESTEN ENTWICKLUNGEN

Getreide aus der Ukraine: Polen bekommt knapp 30 Millionen Agrar-Hilfe

30.03.2023



Für Sie empfohlen >



Sparen die Schweizer Strom? Und wie angespannt ist die Lage am Strommarkt? – Die Energiekrise in Grafiken

Aktualisiert 12.04.2023





DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Twitter: Elon Musk lenkt im Streit um die Bezeichnung des BBC-Kontos ein

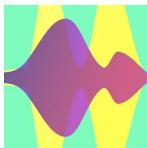
Aktualisiert vor 3 Stunden



KURZMELDUNGEN

Polizei-News aus Zürich: Zwei Frauen in Mönchaltorf mit schweren Stichverletzungen aufgefunden +++ Rentner alarmiert nach Schockanruf die echte Polizei

Aktualisiert 11.04.2023



PODCAST

Die Lesung: «Merkels General» will nicht mehr

12.04.2023



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Migrationskrise in Europa: Italiens Regierung ruft wegen der hohen Zuwanderung den Ausnahmezustand aus

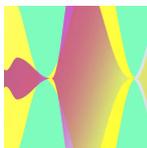
Aktualisiert 11.04.2023



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Korruptionsskandal im EU-Parlament: Abgeordneter Tarabella darf in Hausarrest

Aktualisiert 12.04.2023



PODCAST

Der Irak: ein hoffnungsloser Fall?

11.04.2023



Dieser Algorithmus kombiniert Strom und Wetter: Nun spart auch die Zürcher Industrie

Aktualisiert vor 41 Minuten



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.