

Fruktosekonsum und kardiometabolische Risikofaktoren bei Kindern und Jugendlichen

Datum: 25.07.2022

Original Titel:

Fructose Intake, Hypertension and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents: From Pathophysiology to Clinical Aspects. A Narrative Review

Kurz & fundiert

- Kinder und Jugendliche konsumieren besonders viel Fruktose
- Softdrinks enthalten häufig Fruktosezusätze
- Hoher Fruktosekonsum beeinflusst Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem
- Fruktose kann Hunger- und Sättigungskontrolle verändern und Übergewicht fördern

DGP - Ein aktueller Überblicksartikel warnt vor den gesundheitlichen Folgen, die durch einen übermäßigen Konsum von Fruktose in der Kindheit und Jugend hervorgerufen werden können.

Bei übergewichtigen Kindern werden häufig Veränderungen beobachtet, die die Gesundheit ernsthaft gefährden:

- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Veränderungen im Glukosestoffwechsel
- Fettleber

Hohe Fruktoseaufnahme begünstigt Übergewicht

Damit sich ein starkes Übergewicht entwickeln kann, ist eine übermäßige Aufnahme von energiehaltigen Nahrungsmitteln erforderlich. Zudem gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass Fruktose unabhängig von ihrer Energieaufnahme die Entwicklung von [Adipositas](#) und/oder Stoffwechselveränderungen fördern kann. Der Fruktosekonsum ist bei Kindern besonders hoch, weil sie, und vor allem ihre Eltern, die Gefahren, die von einer hohen Fruktoseaufnahme ausgehen, unterschätzen. Obwohl Fruchtzucker fälschlicherweise als natürlicher Nährstoff angesehen wird, kann die übermäßige Aufnahme nachteilige Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels verursachen. Fruktose bewirkt zudem die Freisetzung von entzündungsfördernden Zytokinen und reduziert die Produktion von Adiponektin, welches einer Atherosklerose entgegenwirken kann. Durch die Beeinflussung der Hunger- und Sättigungskontrolle, insbesondere

durch die Induktion einer Leptinresistenz, kann Fructose zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen.

Fructose fördert direkt oder über ihre Stoffwechselprodukte die Entwicklung folgender Erkrankungen:

- [Adipositas](#)
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Glukoseintoleranz
- Fettleber

Verzehr von Fructose einschränken

Da der Verzehr von Lebensmitteln und Getränken mit Fructosezusatz in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen ist, vermuten die Autoren ein ernsthaftes Problem für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, auch wenn spezielle Studien dazu noch nicht veröffentlicht wurden. Eine Begrenzung des Konsums von freien Zuckern und Fructose könnte eine wichtige Maßnahme sein, um der Entwicklung von kardiovaskulären Risiken bei Heranwachsenden entgegenzuwirken.

Referenzen:

Giussani, M., Lieti, G., Orlando, A., Parati, G., & Genovesi, S. (2022). Fructose Intake, Hypertension and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents: From Pathophysiology to Clinical Aspects. A Narrative Review. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.792949>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“