



„Studien belegen Herz-Kreislauf-Risiken durch Süßstoffe“

Expertenstatement von Dr. Marco Witkowski (Charité, Universitätsmedizin Berlin)

„**Zucker oder Süßstoff – vom Regen in die Traufe?**“ (anlässlich 92. DGK- Jahrestagung im Rahmen von Pressekonferenz: Trends in der kardiovaskulären Prävention: Aktuelle Evidenz zu Ernährung, Wearables und Impfungen)

Düsseldorf/Mannheim, 9. April 2026 – Adipositas hat sich zu einem weltweiten Problem entwickelt, das auch Deutschland vor Herausforderungen stellt. Fettleibigkeit kann zu Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose oder auch arterieller Hypertonie führen. Damit steigt das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Tod. 19 % der erwachsenen Menschen in Deutschland sind adipös.¹ Als einer der Hauptfaktoren für Fettleibigkeit ist Zucker identifiziert. Vor allem über hoch verarbeitete Lebensmittel gelangt er in unseren Blutkreislauf, mit Effekten auf die Blutzellen und das Gefäßsystem. Insbesondere der Konsum zuckerhaltiger Softdrinks ist kritisch zu beurteilen, da kein Sättigungsgefühl erzeugt wird, während zugleich eine enorm hohe Kalorienaufnahme erfolgt. Lightprodukte mit kalorienärmeren Süßstoffen gelten als vermeintlich gesündere Alternative und werden auch als solche beworben. Ein Trugschluss, wie u. a. unsere Studien belegen konnten: mit dem Konsum von Süßstoffen sowie Zuckerersatzstoffen geht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse einher.

Senkung des Zuckerkonsums ist unerlässlich, allerdings nicht durch Süßstoffe

Verständlicherweise wenden sich viele Menschen Lightprodukten zu, da klar ist, dass der Zuckerkonsum in unserer Gesellschaft aus gesundheitlichen Gründen zwingend reduziert werden muss. Verschiedene Maßnahmen bieten sich zur Eindämmung dieses Zuckerproblems an, die es zu beurteilen gilt. Eine Möglichkeit zur Reduktion ist die Einführung einer Zuckersteuer. Während sie in Deutschland aktuell diskutiert wird, haben Länder wie England oder Mexiko das Konzept bereits in die Praxis überführt. Eine Analyse von Haushaltseinkäufen in Mexiko kam zu dem Schluss, dass durch die Zuckersteuer der Kauf zuckerhaltiger Softdrinks um bis zu knapp 10 % reduziert wurde.² Die kardiologischen Auswirkungen lassen sich in Modellrechnungen ablesen; so wird beispielsweise für Mexiko prognostiziert, dass eine zehnpromtente Reduktion von zuckerhaltigen Getränken kardiovaskuläre Ereignisse um bis zu 3 % verringern könnte, vor allem in der jüngeren Bevölkerung von 35 bis 54 Jahren.³

Auch der Nutri-Score will gesündere Kaufentscheidungen fördern. Nach aktuellen Anpassungen schneiden zuckerhaltige Lebensmittel nun noch schlechter ab. Das soll nicht nur Konsumenten beeinflussen, sondern auch Hersteller zu zuckerärmerer Produktion animieren. Neu eingeführt ist die Berücksichtigung der Süßstoffe, die bislang noch keine Rolle spielten. Sie werden explizit negativ ausgewiesen. Zu Recht – denn die oftmals gedanklich noch immer positiv besetzten Zuckeralternativen gefährden unsere Gesundheit nachweislich.



Süßstoffe als Treiber von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In unserer Studie zu Zuckeralkoholen mit transkontinentalen Kohorten in Nordamerika sowie in Deutschland konnten wir über einen Zeitraum von drei Jahren nachweisen, dass Patienten mit erhöhten Konzentrationen von Erythritol (auch Erythrit genannt) im Blut ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Ereignisse wie Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten. Weitere experimentelle Studien lieferten Hinweise darauf, dass der Zuckerersatzstoff selbst Trigger des Risikos ist und nicht nur Marker; die Thrombozyten, also Blutplättchen, sind unter Erythritol reaktiver, was einen Herzinfarkt begünstigen kann. Durch die stärkere Aktivierung verklumpen sie schneller, können leichter Gerinnsel bilden und ein Herzkranzgefäß verstopfen. Auch die unmittelbare Erythritolgabe in Form eines Getränkes zeigte eine direkte Veränderung der Thrombozyten und eine stärkere Aktivierbarkeit bei gesunden Probanden in einer weiteren Untersuchung. Ähnliche Ergebnisse konnten für eine erhöhte Konzentration von Xylitol (oder Xylit, Birkenzucker) im Blut festgestellt werden. Unsere Forschungen belegen, dass also selbst die nicht künstlich hergestellten, sondern natürlichen Zuckerersatzstoffe wie Erythritol und Xylitol gesundheitliche Risiken bergen. Genau diese Stoffe sind aktuell in aller Munde, denn auch proteinhaltige Trendprodukte setzen auf die Verwendung dieser Zuckeralternativen. Unweigerlich führte uns dies zu aktuellen Studien rund um die Auswirkungen verschiedener Süßstoffe im Vergleich.

Neueste Studien könnten Risikobewertungen für verschiedene Süß- und Zuckerersatzstoffe liefern

Anstehende Studienveröffentlichungen widmen sich dem Vergleich verschiedener Süß- und Zuckerersatzstoffe sowohl auf künstlicher als auch auf natürlicher Basis. Unsere Untersuchungen zeigen für mehrere dieser Stoffe eine gerinnungsfördernde Wirkung sowie Assoziationen mit klinischen Ereignissen, während wir bei anderen keine Hinweise auf kardiologische Risiken fanden; so beispielsweise bei Stevia. Hier konnten wir in unseren laufenden Untersuchungen bisher keine kardiologischen Effekte erkennen. Diese Ergebnisse könnten helfen, verschiedene Süßstoffe als vorbehaltlich risikoreicher und -ärmer zu klassifizieren. Solche Bewertungen könnten ein hilfreicher Baustein zur Reduktion des Zuckerkonsums werden und damit zur Bekämpfung von Adipositas und kardiovaskulären Risiken.

Quellen:

¹ Robert Koch-Institut, Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JFactSheets/JHealthMonit_2022_03_Uebergewicht_GEDA_2019_2020.html (letztes Abrufdatum: 08.04.2026).



² Colchero, M. A. et al. (2017). In Mexico, Evidence Of Sustained Consumer Response Two Years After Implementing A Sugar-Sweetened Beverage Tax. DOI: [10.1377/hlthaff.2016.1231](https://doi.org/10.1377/hlthaff.2016.1231) (letztes Abrufdatum: 08.04.2026).

³ Sánchez-Romero, L. M. et al. (2016). Projected Impact of Mexico's Sugar-Sweetened Beverage Tax Policy on Diabetes and Cardiovascular Disease: A Modeling Study. DOI: [10.1371/journal.pmed.1002158](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002158) (letztes Abrufdatum: 08.04.2026).

[ENDE]

(6.752 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)

Pressestelle: Fiona Nickel, Tel.: 0211 600 692-968, und Jill Graw, Tel.: 0211 600 692-967

presse@dgk.org

Über die DGK:

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 13.500 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen, die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitreichende Informationen für Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Fachpersonal, aber auch für Nicht-Mediziner und Nicht-Medizinerinnen stellt die DGK auf Herzmedizin.de zur Verfügung.