



Diabetesrisiko steigt bei Erwachsenen, die als Kinder eine Vorliebe für Süßes hatten

Eine neue Studie zeigt, dass eine zuckerreiche Ernährung im Kindesalter das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck im späteren Leben erhöht.



Es ist kaum zu fassen: Eine zuckerreiche Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren steht in Verbindung mit einem **höheren Risiko für Diabetes** und Bluthochdruck Jahrzehnte später. Dies geht aus einer Analyse der Zuckerknappheit im Vereinigten Königreich in den 1950er Jahren hervor.

Die Zuckermenge, die ein Kind nach seinem sechsten Lebensmonat konsumierte, hatte den größten Einfluss auf das spätere Risiko, eine chronische Erkrankung zu entwickeln. Aber auch bei Personen, die im Mutterleib mehr Zucker ausgesetzt waren, war das Risiko für **Diabetes** und Bluthochdruck höher im Vergleich zu denen, die zur Zeit einer Zuckerbeschränkung gezeugt wurden.

Ökonomin Tadeja Gračner war schwanger mit ihrem ersten Kind und musste auf ärztlichen Rat hin im Bett bleiben, als sie gemeinsam mit ihren Kollegen zu diesen Ergebnissen kam, die am 31. Oktober in der Zeitschrift Science veröffentlicht wurden¹. „Ich dachte nur: ‚Nein, nein, nein. Das ist das Letzte, was ich brauche.‘“, sagt sie. „Ich habe wahrscheinlich zu der Zeit einen Schokoladenriegel gegessen.“

Die Ergebnisse bedeuten jedoch nicht, dass Schwangere und Eltern von kleinen Kindern Zucker aus ihrer eigenen Ernährung oder der ihrer Kinder vollständig streichen müssen, erklärt Gračner, die an der University of Southern California in Los Angeles arbeitet. Es könnte jedoch sinnvoll sein, die Zufuhr zu reduzieren: In den USA konsumieren Schwangere und stillende Frauen in der Regel mehr als dreimal die empfohlene Menge an zugesetztem Zucker. „Es geht um Mäßigung“, so Gračner.

Die Langzeitfolgen der Kindheitsernährung

Die Studie aus dem Vereinigten Königreich ist nicht die erste, die die Ernährung im frühen Leben mit dem Risiko von Krankheiten im späteren Leben verknüpft. Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass **Hunger im Mutterleib das Risiko für Diabetes im späteren Leben verdoppeln kann**.

Daten aus Tragödien wie Hungersnöten und Kriegen lassen sich jedoch oft schwer deuten, sagt Valentina Duque, Ökonomin an der American University in Washington DC. „Oft betreffen solche großen historischen Schocks viele verschiedene Aspekte“, erklärt sie. „Man kann nicht genau sagen, was davon mit Ernährung, Stress oder Veränderungen im Einkommen oder in den Haushaltsdynamiken zusammenhängt.“

Die Zuckerknappheit im Vereinigten Königreich bot eine Gelegenheit, den Einfluss der Ernährung auf das spätere Leben genauer zu untersuchen. Die wirtschaftlichen Schwierigkeiten während des Zweiten Weltkriegs zwangen die Regierung dazu,

Lebensmittelrationen einzuführen, und die Einschränkungen beim Zucker wurden erst 1953 aufgehoben, Jahre nach Kriegsende. Zu diesem Zeitpunkt waren die meisten anderen Ernährungsaspekte wieder auf ein normales Niveau zurückgekehrt, um den täglichen Empfehlungen gerecht zu werden.

Gračner hatte die Idee für das Projekt bereits vor Jahren, als sie auf einen Artikel über die Aufhebung der Zuckerknappheit stieß und Bilder von Kindern sah, die in Scharen die Bäckereien stürmten, als die Beschränkungen endeten.

Als Gračner ihre eigene Forschungsgruppe gründete und mit ihren Kollegen einen Vorschlag zur Untersuchung dieses Ereignisses erarbeitete, stand ein weiteres Werkzeug zur Verfügung: **die UK Biobank, ein Repository genetischer und medizinischer Daten von einer halben Million Teilnehmern**. Nachdem das Team bestätigt hatte, dass die Zuckeraufnahme nach der Aufhebung der Rationen dramatisch angestiegen war, suchte es in der Biobank nach Personen, die zwischen Oktober 1951 und Juni 1954 gezeugt wurden, als die Rationen gültig waren. Daraufhin verglichen sie die Gesundheit dieser Personen mit der Gesundheit von Personen, die zwischen Juli 1954 und März 1956 gezeugt wurden, also nach der Aufhebung der Rationen.

Unbestreitbare Auswirkungen

Die Forscher fanden heraus, dass Personen, die während der Zuckereinschränkungen gezeugt wurden, ein 35% niedrigeres Risiko für Diabetes und ein 20% niedrigeres Risiko für Bluthochdruck hatten als Personen, die nach der Rationierung gezeugt worden waren.

Die Größe dieses Effekts ist überraschend groß, sagt Duque. „Es ist unbestreitbar“, betont sie. „Die große Veränderung hier hängt mit Zucker zusammen.“ Duque ist der Meinung, dass die Ergebnisse dazu beitragen sollten, die Aufklärung von

Schwangeren über die Bedeutung einer guten Ernährung zu verstärken.

Gračner stimmt zu, dass Aufklärung entscheidend ist, möchte jedoch nicht, dass besorgte Eltern überreagieren. „Schwangere haben ohnehin schon so viel zu besorgt“, sagt sie. „Wenn man hier und da ein wenig Zucker konsumiert, wird alles gut sein.“

1. Gracner, T., Boone, C. & Gertler, P. J. Science <https://doi.org/10.1126/science.adn5421> (2024).

Artikel
Google Scholar

Referenzen herunterladen

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki