



Fruchtzucker und Blutdruck: Der Einfluss der Nahrungsaufnahme

Studie zeigt: Fruchtzucker beeinflusst Blutdruck je nach Quelle & Energiegehalt anders! Vs. #Gesundheit #Ernährung



In der jüngsten wissenschaftlichen Forschung, veröffentlicht 2023, wurde der Einfluss von fruchtzuckerhaltigen Zuckern auf den Blutdruck (BP) untersucht. Fruchtzucker, auch bekannt als Fruktose, kommt in vielen Lebensmitteln vor, die wir regelmäßig konsumieren, von Obst bis zu zuckerhaltigen Getränken. Was diese Studie besonders macht, ist der detaillierte Blick darauf, wie unterschiedliche Quellen fruchtzuckerhaltiger Zucker in Verbindung mit unterschiedlichen Energiekontrollniveaus den Blutdruck beeinflussen könnten.

Die Forschung unterscheidet zwischen vier Arten von Studiendesigns: Ersetzung (Energiegleiche Substitution von Zuckern), Addition (zusätzliche Energie aus Zuckern hinzugefügt), Subtraktion (überschüssige Energie aus Zuckern

entfernt) und ad libitum (Energie aus Zuckern frei ersetzt). Die wichtigsten Ergebnisse zeigten, dass fruchtzuckerhaltige Zucker in Additionsversuchen, bei denen zusätzliche Energie durch Zucker hinzugefügt wurde, den systolischen und diastolischen Blutdruck senkten. Interessanterweise hatte der Quelltyp des Zuckers einen signifikanten Einfluss: Obst und 100% Fruchtsaft führten zu einer kleinen, aber wichtigen Verringerung des Blutdrucks, während gemischte Quellen (mit zuckerhaltigen Getränken) den Blutdruck erhöhten.

Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass die Quelle des fruchtzuckerhaltigen Zuckers und die Kontrolle über die Aufnahmeebene entscheidend sein könnten. Der Konsum von Obst und 100%igem Fruchtsaft in moderaten Mengen kann den Blutdruck leicht senken, während der übermäßige Konsum von zuckerhaltigen Getränken oder Mischquellen den Blutdruck erhöhen kann.

Diese Erkenntnisse könnten weitreichende Auswirkungen auf Empfehlungen für die öffentliche Gesundheit und individuelle Ernährungsgewohnheiten haben. Wenn es darum geht, den Blutdruck zu managen oder zu kontrollieren, könnten diese Ergebnisse Ärzte und Ernährungsberater dazu veranlassen, spezifischere Rat bei der Auswahl von fruchtzuckerhaltigen Lebensmitteln anzubieten – insbesondere für Menschen mit Bluthochdruck oder einem hohen Risiko dafür.

Grundlegende Begriffe und Konzepte:

- **Fruktose:** Eine Form von Zucker, die in vielen Lebensmitteln, insbesondere in Früchten, natürlich vorkommt.
- **Blutdruck (BP):** Die Kraft, mit der das Blut gegen die Wände der Blutgefäße drückt, während es durch den Körper zirkuliert.
- **Systolischer Blutdruck:** Der höchste Druck in den Blutgefäßen, der auftritt, wenn das Herz schlägt.
- **Diastolischer Blutdruck:** Der niedrigste Druck in den

Blutgefäßen, der zwischen den Herzschlägen auftritt.

- **Zuckerhaltige Getränke (SSBs):** Getränke mit zusätzlichem Zucker, wie Limonaden, einige Fruchtsäfte, Energydrinks usw.
- **Energiekontrolle:** Die Regulierung der aufgenommenen oder entfernten Kalorienmenge aus der Ernährung.

Einfluss von Fruktose-haltigen Zuckern auf den Blutdruck in Abhängigkeit von Energiekontrolle und Nahrungsquelle

Die Rolle fruktosehaltiger Zucker in der Ernährung und deren Einfluss auf den Blutdruck (BP) wurde durch eine systematische Übersicht und Meta-Analyse untersucht, um zu klären, inwiefern die Nahrungsquelle oder der Energiegehalt den Effekt auf den Blutdruck vermittelt. Die Studie analysierte kontrollierte Versuche, die länger als 7 Tage dauerten und bis Juni 2021 in den Datenbanken MEDLINE, Embase und der Cochrane Library veröffentlicht wurden.

Studiendesign und Methodik

Die Meta-Analyse spezifizierte vier Studiendesigns basierend auf der Energiekontrolle:

1. Substitution (energiegleicher Ersatz von Zuckern)
2. Addition (überschüssige Energie durch zusätzliche Zucker)
3. Subtraktion (Entfernung von überschüssiger Energie durch Zucker)
4. Ad libitum (Energie aus Zuckern wird nach Belieben ersetzt)

Die primären Endpunkte waren systolischer und diastolischer Blutdruck. Datenextraktion erfolgte durch unabhängige Bewerter, während die Sicherheit der Evidenz via GRADE

bewertet wurde.

Ergebnisse

Insgesamt wurden 93 Berichte (mit 147 Versuchskomparatoren, N = 5,213) einbezogen, die 12 verschiedene Nahrungsquellen von fruktosehaltigen Zuckern über die vier Ebenen der Energiekontrolle bei Erwachsenen mit und ohne Hypertonie oder mit Hypertonierisiko untersuchten. Fruktosehaltige Zucker zeigten keinen Effekt in Substitutions-, Subtraktions- oder Ad-libitum-Versuchen, führten jedoch in Additionsversuchen zu einer Abnahme des systolischen und diastolischen Blutdrucks (P

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki