

Zucker ist der neue Tabak

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich kann mich noch genau erinnern. Es war auf dem Deutschen Zahnärztetag 2014, als ich im Rahmen einer Podiumsdiskussion Folgendes sagte: „Zucker ist der neue Tabak. Wer hätte vor 20 Jahren gedacht, dass man mal in einem Restaurant nicht mehr selbstverständlich rauchen darf? Ich prognostiziere das Gleiche für den Zuckerkonsum, denn Zucker ist der ‚common risk factor‘ schlechthin, der Medizin und Zahnmedizin verbindet wie kein zweiter Stoff.“ Damals haben mich sehr viele Zuhörer belächelt, heute würde das jedoch schon anders aussehen. Fakt ist: Wir sind 50 Jahre lang bezüglich unserer Ernährung falsch informiert worden, was nicht einer gewissen Komik entbehrt, da ich gerade 50 Jahre alt geworden bin. Würde es sich hierbei um einen Irrtum oder spät akquiriertes Wissen handeln, wäre das ja noch hinnehmbar, aber die Sachlage ist eine andere.

1967 veröffentlichten renommierte Ernährungswissenschaftler der Harvard University School of Public Health in der angesehenen medizinischen Fachzeitschrift „New England Journal of Medicine“ eine Studie über Kohlenhydrate und den Cholesterinstoffwechsel^{3,4}. So weit, so gut. Die Herren hatten jedoch in ihrer Schlussfolgerung einen fundamentalen Hinweis weggelassen. Eine Ende 2016 publizierte Analyse historischer Dokumente belegt, dass die Harvard-Forscher damals dafür bezahlt wurden, ein wichtiges Detail der Studie einfach nicht zu erwähnen – den positiven Einfluss einer zuckerreichen Ernährung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen¹. Es ist mehr als eine Randnotiz, dass die Wissenschaftler neben der finanziellen Unterstützung für die Studie auch noch persönliche „Honorare“ von je 50.000 Dollar bekamen.

Als man in den frühen 1960er Jahren in den USA rasant steigende Herzinfarkt-raten feststellte, gab es zunächst zwei Theorien: *Yudkin*⁵ beschuldigte den Zucker, *Keys*² dagegen gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Nach ersten den Zucker deutlich belastenden Studien Mitte der 1960er Jahre wollte die Zuckerindustrie eine Untersuchung veröffentlichen, die Herzerkrankungen nicht mit Zucker, sondern mit Cholesterin und Fett in Verbindung brachte. Das Resultat dieses Vorhabens, nämlich die erwähnte Publikation von 1967, verschwieg zwar nicht komplett, dass auch Zuckerkonsum mit der Häufigkeit von Herzinfarkten in Verbindung steht, aber in der Schlussfolgerung wurde der Passus gestrichen – also waren Cholesterin und Fett schuld. Und diese Studie hat die Ernährung der westlichen Welt über fast 50 Jahre dominiert.

Ich weiß gar nicht, bei wie viel Hunderten von Hühnereiern ich in meinem Leben während des Verzehrs ein schlechtes Gewissen hatte, wohingegen ich an die 100 g Zucker in einem Liter Limonade (das ist ja praktisch nichts an einem heißen Sommertag) zu lange keinen Gedanken verschwendet habe. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes und zuckerfreies bzw. -reduziertes Jahr 2018.

Ihr
Prof. Dr. Roland Frankenberger
Chefredakteur



Literatur

1. Kearns CE, Schmidt LA, Glantz SA. Sugar industry and coronary heart disease research: A historical analysis of internal industry documents. *JAMA Intern Med* 2016;176:1680-1685.
2. Keys A. Diet and coronary heart disease throughout the world. *Cardiol Pract* 1962;13:225-244.
3. McGandy RB, Hegsted DM, Stare FJ. Dietary fats, carbohydrates and atherosclerotic vascular disease. *N Engl J Med* 1967;277:186-192.
4. McGandy RB, Hegsted DM, Stare FJ. Dietary fats, carbohydrates and atherosclerotic vascular disease. *N Engl J Med* 1967;277:245-247.
5. Yudkin J. Dietary fat and dietary sugar in relation to ischaemic heart-disease and diabetes. *Lancet* 1964;2:4-5.