

# Wie Fruchtzucker unseren Nieren schaden kann

Durst? Wer ihn nicht mit Softdrinks, sondern mit Wasser, ungesüßtem Tee oder Kaffee löscht, tut auch den Nieren etwas Gutes.

Limonaden, Schorlen und Co. verleiten nämlich dazu, in kurzer Zeit viel Fruchtzucker aufzunehmen. Das kann die Nieren mit der Zeit belasten, wie die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) warnt. Was steckt dahinter?

Dafür zunächst etwas Zuckertheorie: Anders als Traubenzucker (Glukose) wird Fruktose unter anderem auch in den Nieren verstoffwechselt.

Aus gleich mehreren Gründen ächzt das Organ, wenn wir über längere Zeit viel davon zu uns nehmen:

- Beim Abbau von Fruchtzucker bildet der Körper vermehrt Harnsäure. Ist dieser Spiegel dauerhaft erhöht, können sich Harnsäurekristalle im Nierengewebe ablagern. Das kann zu Nierenschäden, Nierensteinen und -entzündungen führen.

- Ein hoher Fruktosekonsum fördert die Bildung von Fett und Entzündungen im Körper, wodurch die kleinen Blutgefäße der Nieren Schaden nehmen können.

- Dazu kommen indirekte Effekte: Viel Fruktose fördert Insulinresistenz, Bluthochdruck und Fettleber - alles Erkrankungen, die die Nierenfunktion nochmals verschlechtern.

## Fruchtzucker aus Obst ist nicht das Problem

Wer gerne mal Apfelspalten oder Blaubeeren snackt, muss sich das nicht verkneifen. „Problematisch ist nicht Fruktose aus frischem Obst, sondern vor allem der zugesetzte Fruchtzucker in industriell hergestellten Lebensmitteln“, so die Nephrologin Sylvia Stracke, die Pressesprecherin der DGfN ist.

Fruktose ist beispielsweise in Softdrinks, Energydrinks, Sportgetränken, Eistees und aromatisierten Wässern zu finden. Auch Fruchtjoghurt, Müs-



Zuckerhaltige Getränke belasten die Nieren: Fruchtzucker aus Softdrinks und Fertigprodukten kann langfristig Nierenschäden fördern.

FOTO: ANNA HIRTE

liriegel, Frühstückscerealien und Desserts liefern mitunter viel davon, ebenso Fertigsoßen, Dressings und Backwaren.

Auf der Zutatenliste hält man

am besten Ausschau nach Bezeichnungen wie „Fruktose-Glukose-Sirup“ oder „Maissirup“ - und vermeidet entsprechende Produkte möglichst. Die

Nieren-Experten raten außerdem dazu, Normalgewicht anzustreben und Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes konsequent zu behandeln. (dpa)

## 2x2 Tickets für U21 EM-Qualifikation zu gewinnen!

Die Deutschland U21-Nationalmannschaft trifft am 27. März im wichtigen Qualifikationsspiel zur UEFA U-21-Europameisterschaft 2027 auf die Auswahl aus Nordirland. Für die DFB-Auswahl ist das Spiel ein wichtiger Gradmesser in der Vorbereitung auf die kommenden internationalen Aufgaben, sich gegen einen Top-Gegner zu beweisen. Das Spiel findet im Eintracht-Stadion in Braunschweig statt. Sie haben die Chance, das Spiel live im Stadion zu erleben! Die Aller-

zeitung verlost unter allen Leserinnen und Lesern 2x2 Tickets für Spiel am 27.03.2026 ab 18 Uhr im Eintracht-Stadion in Braunschweig.

So können Sie an der Verlosung teilnehmen: Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist Sonntag, 22.03.2026 um 23:30 Uhr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

9673801\_002426

ANZEIGE

TICKETS.DFB.DE

U 21 EM-QUALIFIKATION  
**DEUTSCHLAND vs. NORDIRLAND**

**UNSERE ZUKUNFT FÜR DEUTSCHLAND**

**27. März 2026**  
**Eintracht-Stadion, Braunschweig**  
**Anstoß 18:00 Uhr**

