

In dieser prospektiven Studie an Personen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs fanden die Wissenschaftler einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Einfachzucker in flüssiger Form (Gesamtzucker, Glukose und Fruktose, einschliesslich Fruktose aus Fruchtsaft) mit einem erhöhten Risiko für Krebsinzidenz und Mortalität. Der Zusammenhang blieb nach Bereinigung um die wichtigsten anerkannten Risikofaktoren für Krebs sowie nach Bereinigung um die tägliche Energieaufnahme signifikant. Die Ergebnisse zur Krebsinzidenz waren konsistent, wenn man sie nach Kategorien der Flüssigzuckeraufnahme beurteilte, für die lineare Dosis-Wirkungs-Zusammenhänge beobachtet wurden.

Referenz: Laguna JC, Alegret M, Cofán M, Sánchez-Tainta A, Díaz-López A, Martínez-González MA, Sorlí JV, Salas-Salvadó J, Fitó M, Alonso-Gómez ÁM, Serra-Majem L, Lapetra J, Fiol M, Gómez-Gracia E, Pintó X, Muñoz MA, Castañer O, Ramírez-Sabio JB, Portu JJ, Estruch R, Ros E. Simple sugar intake and cancer incidence, cancer mortality and all-cause mortality: A cohort study from the PREDIMED trial. Clin Nutr. 2021 Oct;40(10):5269-5277. doi: 10.1016/j.clnu.2021.07.031. Epub 2021 Aug 10. PMID: 34536637.

Anmerkung: Frische Bio-Früchte sind gesund.