

Warnung des Kardiologen: Zucker in Getränken gefährlicher als Sport!

Erfahren Sie, wie zuckerhaltige Getränke das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und welche Präventionsmaßnahmen helfen können.

Schweden, Schweden - Herzinfarkte sind plötzliche und unerwartete Notfälle, die auftreten, wenn das Herz nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. In Deutschland sterben jährlich über 350.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die damit die häufigste Todesursache darstellen. Diese Erkrankungen, zu denen auch Schlaganfälle zählen, sind besonders gefährlich und können schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, wie die AOK erläutert.

Kardiologe Nishith Chandra warnt, dass Sport nicht vor Herzinfarkten schützt, wenn nach dem Training zuckerhaltige Getränke konsumiert werden. Laut einer Studie der Harvard T.H. Chan School of Public Health, die Daten von rund 100.000 Erwachsenen über 30 Jahre auswertete, erhöht der Konsum von mehr als zwei zuckerhaltigen Getränken pro Woche das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unabhängig von der körperlichen Aktivität. Täglicher Konsum steigert dieses Risiko noch weiter; daher empfiehlt Chandra Alternativen wie einfaches Wasser oder mit Elektrolyten angereichertes Wasser.

Zuckerhaltige Getränke als Risikofaktor

Zucker wird als gefährlicher Faktor für die Herzgesundheit eingestuft, da er entzündungsfördernd wirkt und das Endothel

der Arterien schädigt. Dies kann zur Plaquebildung und letztlich zu Herzinfarkten führen. Die AOK weist darauf hin, dass es keine einheitliche Definition für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt, jedoch ist bekannt, dass das individuelle Risiko stark von der Lebensweise beeinflusst wird.

Eine Studie aus Schweden bestätigt die Risiken, die mit dem Konsum von zuckerhaltigen Getränken verbunden sind. Diese Untersuchung, durchgeführt von Wissenschaftlern der Universität Lund, zeigte, dass regelmäßige Konsumenten von süßen Getränken ein signifikant höheres Risiko für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, einschließlich ischämischer Schlaganfälle und Herzinsuffizienz. Teilnehmer der Studie wurden in drei Kategorien des Zuckerkonsums eingeteilt, wobei zuckerhaltige Getränke das höchste Risiko aufwiesen.

Gelegentlicher Zuckerkonsum und Gesundheit

Interessanterweise könnte gelegentlicher Verzehr von süßen Leckereien mit geringeren Risiken für Herzkrankheiten verbunden sein. Die Daten der Studie aus Schweden zeigen, dass flüssiger Zucker in Getränken weniger sättigt als fester Zucker, was zu übermäßigem Konsum führen kann. Dennoch könnte ein extrem niedriger Zuckerkonsum nicht notwendig oder sogar schädlich für die Herzgesundheit sein, was weitere Forschungen notwendig macht.

Auf die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte geachtet werden, insbesondere auf Warnzeichen wie Kurzatmigkeit, Schläppheit oder Brustschmerzen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um schwerwiegende Konsequenzen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden.

Die Deutsche Herzstiftung nennt sechs vermeidbare Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinspiegel, ungenügende Bewegung, Übergewicht, Nikotinkonsum und Diabetes. Eine bewusste

Lebensweise kann die Risiken signifikant senken und die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems fördern.

Details	
Vorfall	Notfall
Ursache	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Ort	Schweden, Schweden
Quellen	• m.focus.de • www.focus.de • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de