

# Warum ist Zucker besonders in den ersten Lebensjahren ungesund?

## Gesundheitliche Risiken für Kinder

Etwa jedes sechste Kind ist übergewichtig oder adipös. Bei den 11 bis 13-Jährigen ist es sogar jedes fünfte Kind. Tendenz steigend! Alarmierende Zahlen, die verdeutlichen, dass dringend Maßnahmen zur Prävention und Behandlung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern ergriffen werden müssen. Die Debeka, größte private Krankenversicherung in Deutschland, weiß Rat.

### Einfluss auf das Gewicht

Viele Kinder konsumieren zu viele kalorienreiche, nährstoffarme Lebensmittel wie Fast Food, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke. Außerdem verbringen sie mehr Zeit mit sitzenden Aktivitäten statt mit körperlichen. Das sorgt für ein Ungleichgewicht zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch. Besser auf eine ausgewogene Ernährung achten mit möglichst wenig Fett und Zucker. Bewegung stärkt Muskeln und Knochen, verbessert Ausdauer, fördert die Fitness und hat positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit.

### Kariesrisiko

Karies entsteht durch das Zusammenspiel von Bakterien im Mund, Zucker und Zahnbefall. Die Bakterien wandeln Zucker in Säure um, die den Zahnschmelz angreifen und Löcher in den Zähnen verursachen. Besonders Milchzähne sind anfälliger für Karies, weil ihre Schmelzschicht dünner ist als bei bleibenden Zähnen. Unbehandelte Karies kann zu Schmerzen, Infektionen und Zahnverlust führen. Eine frühe Zahnpflege, regelmäßige Zahnarztbesuche, eine möglichst zuckerarme Ernährung und keine zuckerhaltigen Getränke reduzieren das Kariesrisiko.

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**  
Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**  
Abteilungsleiter  
Konzernkommunikation  
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

7. Mai 2025

## Langfristige Gesundheitsrisiken

Ein hoher Zuckerkonsum in den ersten Lebensjahren kann langfristige Gesundheitsrisiken mit sich bringen. Übergewicht und Adipositas können zu weiteren gesundheitlichen Problemen im Erwachsenenalter führen, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkproblemen. Ein hoher Zuckerkonsum kann zu Insulinresistenz führen, was das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöht – auch schon bei Kindern. Oder den Stoffwechsel negativ beeinflussen und zu einer Ansammlung von Fett in der Leber führen, was das Risiko für nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen erhöht.

## Gewöhnung an den süßen Geschmack

Bereits Neugeborene haben eine angeborene Vorliebe für den süßen Geschmack. Die Ernährung in den ersten Lebensjahren spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Geschmackssinns. Bei Kindern, die frühzeitig an stark gesüßte Lebensmittel gewöhnt werden, bildet sich oft eine stärkere Vorliebe für Süßes. Um dem entgegenzuwirken, sollten Eltern gesunde Snacks wie frisches Obst, Gemüse oder andere gesunde Alternativen anbieten. Und selbst auch die gesunden Essgewohnheiten vorleben, weil Kinder oft das Essverhalten der Eltern nachahmen.

Bildunterzeile: Auf Süßigkeiten stehen einfach alle Kinder. Foto: Debeka/AdobeStock