
Konsum von Süssgetränken und Fruchtsäften erhöht das Risiko für Gichtanfälle

k -- Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. BMJ 2008 (9. Februar); 336: 309-12

[\[LINK\]](#)

Offenbar erhöhen nicht nur purinreiche Nahrungsmittel und Alkohol das Gichtisiko – in der vorliegenden Kohortenstudie mit 46'393 Männern stieg das Risiko für das Auftreten von Gicht bei erhöhter Fruktoseaufnahme. Der Genuss von wöchentlich mehr als 5 bis 6 Portionen zuckerhaltiger Süssgetränke (welche heutzutage den grössten Anteil der Fruktoseaufnahme ausmachen) erhöhte dieses Risiko. Auch für den Konsum natürlicher Fruktosequellen, wie Fruchtsäften, zeigte sich ein ähnlicher Zusammenhang. Zuckerfrei gesüsste «Light-Produkte» hingegen erhöhten das Risiko nicht.