

SÜSSSTOFFE: SINNVOLL, ÜBERFLÜSSIG ODER SCHÄDLICH?

Wer abnehmen will, fängt meist damit an, dass er Süßstoffe statt Zucker verwendet. Aber ist das sinnvoll oder entfalten Süßstoffe sogar **nachteilige Effekte**?

„Die Präferenz für den Geschmack und damit die Vorliebe für Süßes ist angeboren“, sagte Privatdozentin Diana Rubin vom Humboldt-Klinikum in Berlin. In jungen Jahren werde das Essverhalten durch innere (Hunger) und äußere (Angebot an Nahrung) Reize maßgeblich beeinflusst, kognitive Bewertungen träten erst später hinzu. Die weitverbreitete Vorliebe für Süßes habe die Nahrungsmittelindustrie veranlasst, Süßstoffe zu entwickeln.

Mehr Appetit?

Das Thema „Süßstoffe und Gesundheit“ findet in den Medien immer wieder große Aufmerksamkeit, wobei eine Reihe von Thesen diskutiert werden: Regt Süßstoff den Appetit an? Führt Süßstoff zu einer gestörten Glukosetoleranz? Fördert Süßstoff die Adipositas? Können Süßstoffe Krebs auslösen? Doch wie sieht die Datenlage aus?

„In einer Studie konnte gezeigt werden, dass 15 bis 30 Minuten nach Genuss eines Getränks mit Süßstoff zwar der Appetit gesteigert ist, aber nach 60 Minuten wird dadurch weder die Energieaufnahme noch die Nahrungsmittelauswahl beeinflusst“, so Rubin. Insgesamt sei die Studienlage bzgl. eines Zusammenhangs zwischen Appetit und Süßstoffen aber uneinheitlich. Auch die Frage, ob Süßstoffe einen Diabetes mel-



litus auslösen können, wird kontrovers diskutiert. „Wie jede andere Ernährungsumstellung so hat auch der Süßstoffkonsum Auswirkungen auf das intestinale Mikrobiom“, so Rubin. Ob diese aber zu langfristigen Veränderungen führten, sei unklar. Die Studienlage spreche allerdings nicht dafür, dass es unter Süßstoffen zu einer Störung der Glukosetoleranz komme.

Adipogene Wirkung?

Und wie sieht es mit der angestrebten Gewichtsreduktion aus? In den meisten Studien fand sich eine stärkere Gewichtsreduktion bei Süßstoff-Nutzern. Kurz- und mittelfristig kann durch die Verwendung von Süßstoffen eine Gewichtsreduktion von 0,2 kg pro Woche erreicht werden. Auch kann das Gewicht besser gehalten werden. Doch die

Gewichtsreduktion durch die verminderte Energieaufnahme war in den Metaanalysen deutlich geringer als man rein rechnerisch erwarten könnte. „Dies spricht dafür, dass der Körper die bei einer Mahlzeit eingesparte Energie durch eine verstärkte Energieaufnahme bei späteren Mahlzeiten kompensiert“, so Rubin. Diese Kompensation sei schwächer, wenn es sich bei den Trägerstoffen um Getränke handelt. Auch sei sie unbewusst. Nicht selten komme dazu aber auch noch ein bewusster Ausgleich, da sich viele Menschen durch die Einschränkung der Energiezufuhr durch Süßstoffe legitimiert fühlten, mehr zu essen.

Insgesamt ergibt es somit keinen wissenschaftlichen Beweis für einen adipogenen Effekt von Süßstoffen, so dass deren Einsatz zur Energierestriktion durchaus sinnvoll sein kann. Doch die Geschmacksprägung „süß“ ist aber insgesamt bei einer Gewichtsreduktion nicht sinnvoll, da langfristig „gesunde“ Geschmacksprägungen wie „wenig süß“ und „wenig salzig“ gefördert werden sollten. „Eine gesunde Ernährung mit kalorienarmen und nicht-süßen Getränken sei sicherlich die beste Variante für eine langfristige Gewichtsreduktion“, so Rubin.

Dr. med. Peter Stiefelhagen

Quelle: Deutscher Diabeteskongress, Berlin