
Sind Lebensmittel mit künstlichen Süßstoffen empfehlenswert?

Mo, 28.10.2024 - 09:43

Ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht. Gesundheitsfördernd ist daher eine zuckerarme Ernährung. Gesundheitsbewusste Verbraucher und Verbraucherinnen greifen gerne zu kalorienreduzierten Produkten, um die Zufuhr von Zucker und Nahrungsenergie (Kalorien) zu reduzieren. Diese industriell hergestellten Lebensmittel und Getränke enthalten an Stelle von Zucker häufig kalorienfreie künstliche Süßstoffe. Und tatsächlich: kurzfristig kann der Konsum von Lebensmitteln und Getränken mit kalorienfreien Süßstoffen dazu beitragen, das Körpergewicht zu reduzieren oder zumindest zu halten.

Über Jahre hinweg hat der Ersatz von freiem Zucker durch kalorienfreie Süßstoffe aber vermutlich **keine positive Wirkung auf die Gewichtskontrolle und den Körperfettanteil**. Zu diesem Schluss gelangt die Weltgesundheitsorganisation WHO nach Sichtung und Auswertung zahlreicher Studien zum Thema. Beobachtungsstudien zeigten sogar den gegenteiligen Effekt, nämlich eine Zunahme des Risikos für eine Gewichtszunahme und für Adipositas (extremes Übergewicht). Zudem gibt es Hinweise darauf, dass der regelmäßige Konsum von Süßstoffen wie Saccharin, Sucralose und Aspartam beim Menschen die Darmflora verändern und die Regulation des Blutzuckerspiegels stören kann, wodurch das **Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes ansteigt**. Nicht zuletzt weist die WHO darauf hin, dass die Folgen des Konsums von Süßstoffen für Kinder bislang kaum erforscht seien.

Angesichts dieser Erkenntnisse **rät die WHO im Allgemeinen davon ab, kalorienfreie Süßstoffe zur Gewichtskontrolle und zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes einzusetzen**. Gemeint sind damit alle gängigen Lebensmittelzusatzstoffe wie Acesulfam-K (E 950), Advantam (E 969), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952), Neotam (E 961), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955) und Steviolglykoside (E 960). Die Empfehlung der WHO richtet sich in erster Linie an Entscheidungsträger und -trägerinnen in der Politik, in Hinblick auf die öffentliche Gesundheit.

„Ein hoher Konsum von Zucker bringt ganz klar Gesundheitsrisiken mit sich, aber der Verzehr von Lebensmitteln und Getränken mit kalorienfreien künstlichen Süßstoffen ist auch keine gute Alternative“, so das Fazit von Silke Raffener, der Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Empfehlenswert ist vielmehr eine zuckerarme Ernährung: Leitungswasser und ungesüßte Tees

sind die besten Durstlöscher. Die Vorliebe für den süßen Geschmack kann man mit natürlich süßen Lebensmitteln wie Obst und süßlichen Gemüsearten wie Kürbis befriedigen. Getränke und andere hochverarbeitete Lebensmittel mit kalorienfreien Süßstoffen sollten, wenn überhaupt, nur gelegentlich und in geringen Mengen konsumiert werden. Moderate Mengen an Trockenfrüchten süßen Speisen auf natürliche Art. Fruchtsäfte oder Sirupe trinkt man am besten immer stark verdünnt. Wenn man es schafft, sich ein paar Wochen lang zuckerarm zu ernähren, nimmt das Verlangen nach Süßem ab. Wichtig ist zudem, Kinder von klein auf an eine weniger süße Ernährung zu gewöhnen.“