

Zusammenfassung wissenschaftlicher Publikationen zum Thema „Süßstoffe machen nicht hungrig!“

HÄRTEL B., GRAUBAUM H.-J., SCHNEIDER B.; 1993:

Einfluss von Süßstoff-Lösungen auf die Insulinsekretion und den Blutglucosespiegel.

(Ernährungs-Umschau 40, S. 152-156)

Ergebnisse:

- Süßstoff-Lösungen haben keinen Einfluss auf die Insulinsekretion.
- Süßstoff-Lösungen haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.
- Keine Beweise, dass durch Süßstoffe ein physiologisch bedingtes Hungergefühl ausgelöst wird.

RABEN A., VASILARAS T.H.; 2002:

Sucrose compared with artificial sweeteners: different effects on ad libitum food intake and body weight after 10 wk of supplementation in overweight subjects.

(American Journal of Clinical Nutrition 76, S. 721-729)

Vergleich zwischen Zucker und Süßstoffen: Unterschiedliche Effekte auf die uneingeschränkte Nahrungsaufnahme und das Körpergewicht bei Übergewichtigen nach 10 Wochen

Ergebnisse:

- Die Energieaufnahme in der Süßstoff-Gruppe reduzierte sich. In der Zucker-Gruppe stieg sie an.
- Die Teilnehmer der Süßstoff-Gruppe verringerten ihr Körpergewicht. Die Zuckergruppe nahm Gewicht zu.
- Eine Verminderung des Blutdrucks konnte bei Süßstoffverzehr, nicht aber bei Zuckerkonsum festgestellt werden. Bei der Zucker-Gruppe konnte sogar ein Anstieg des Blutdrucks gemessen werden.

LUDWIG D.S., PETERSON K., GORTMAKER S.; 2001:

Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a pro-spective, observational analysis.

(The Lancet 357, S. 505-508)

Zusammenhang zwischen dem Konsum zuckergesüßter Getränke und Adipositas in der Kindheit: eine prospektive, observationale Studie.

Ergebnisse:

- Die Gewichtszunahme bei übergewichtigen Kindern korreliert mit dem Konsum kalorienhaltiger Softdrinks.
- Hoher Konsum zuckerhaltiger Getränke erhöht die Wahrscheinlichkeit eine Adipositas zu entwickeln.

DELLAVALLE D., ROE L., Rolls B.; 2005:

Does the consumption of caloric and non-caloric beverages with a meal affect energy intake?

(Appetite 44, S. 187-193)

Hat der Konsum von kalorienhaltigen und kalorienfreien Getränken Einfluss auf die Energieaufnahme bei einer Mahlzeit?

Ergebnisse:

- Es besteht kein Unterschied im Sättigungsgefühl bei den einzelnen Getränkegruppen.
- Kalorienfreie oder süßstoffgesüßte Erfrischungsgetränke verringern signifikant die Gesamtenergieaufnahme.
- Süßstoffe wirken nicht appetitanregend.
- Energiehaltige Getränke erhöhen die Gesamtenergieaufnahme unabhängig von der Matrix (d.h. Milch, Saft oder Cola haben den gleichen Effekt).