Ist Zuckerersatz gesund?

Bildquellen:
Konsument.at (oben links)
SüßstoffVerband e.V. (oben rechts)
Rheinbiologisch.de (links)
myFitstyle (rechts)

Zu meiner Person – Anja Krumbe

- Diplom Oecotrophologin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung – und therapie
- Kochkursangebote in eigener Lehrküche.

www.praxis-ernaehrung.de

AnjaKrumbe.Ernaehrungsberatung.Kommunikation

mach.mit.kueche

@anjakrumbe Anja Krumbe

- Öffentlichkeitsarbeit für den Süßstoff Verband e.V.

www.suessstoff-verband.de

sosuesswiedu

@suessstoffinfos

Zucker - Eigenschaften

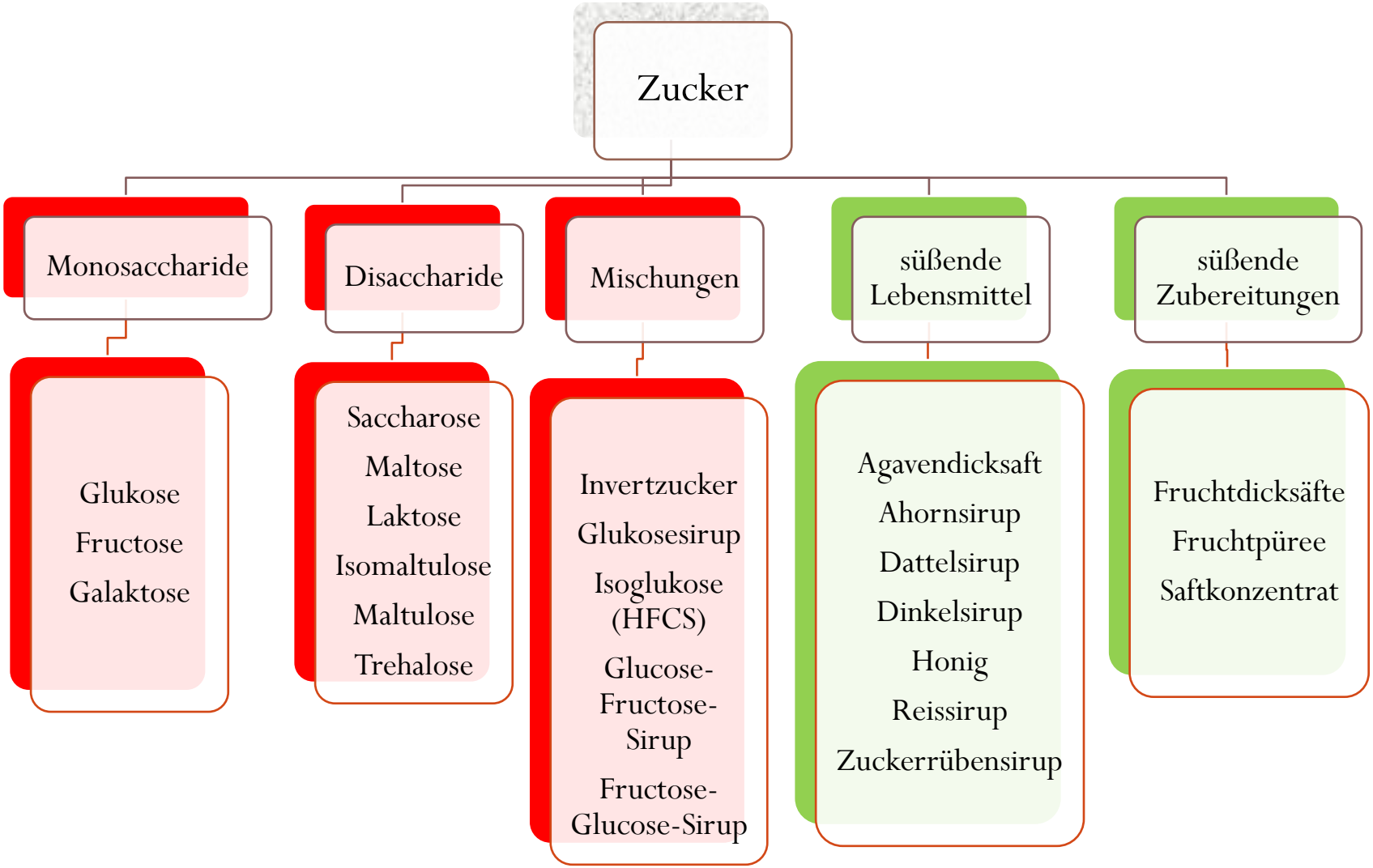
Im Lebensmittel

- gibt Lebensmitteln einen süßen Geschmack ✓
- unterstützt Gärungseigenschaften bei Hefebackwaren oder bei der Wein- und Bierherstellung ✓
- gibt Lebensmittel Volumen und Konsistenz ✓
- wirkt konservierend, z.B. bei Konfitüre ✓
- ist der Grundstoff für Aroma- und Farbstoffbildung bei Bräunungsreaktionen und Karamellisierungsprozessen ✓

Im Körper

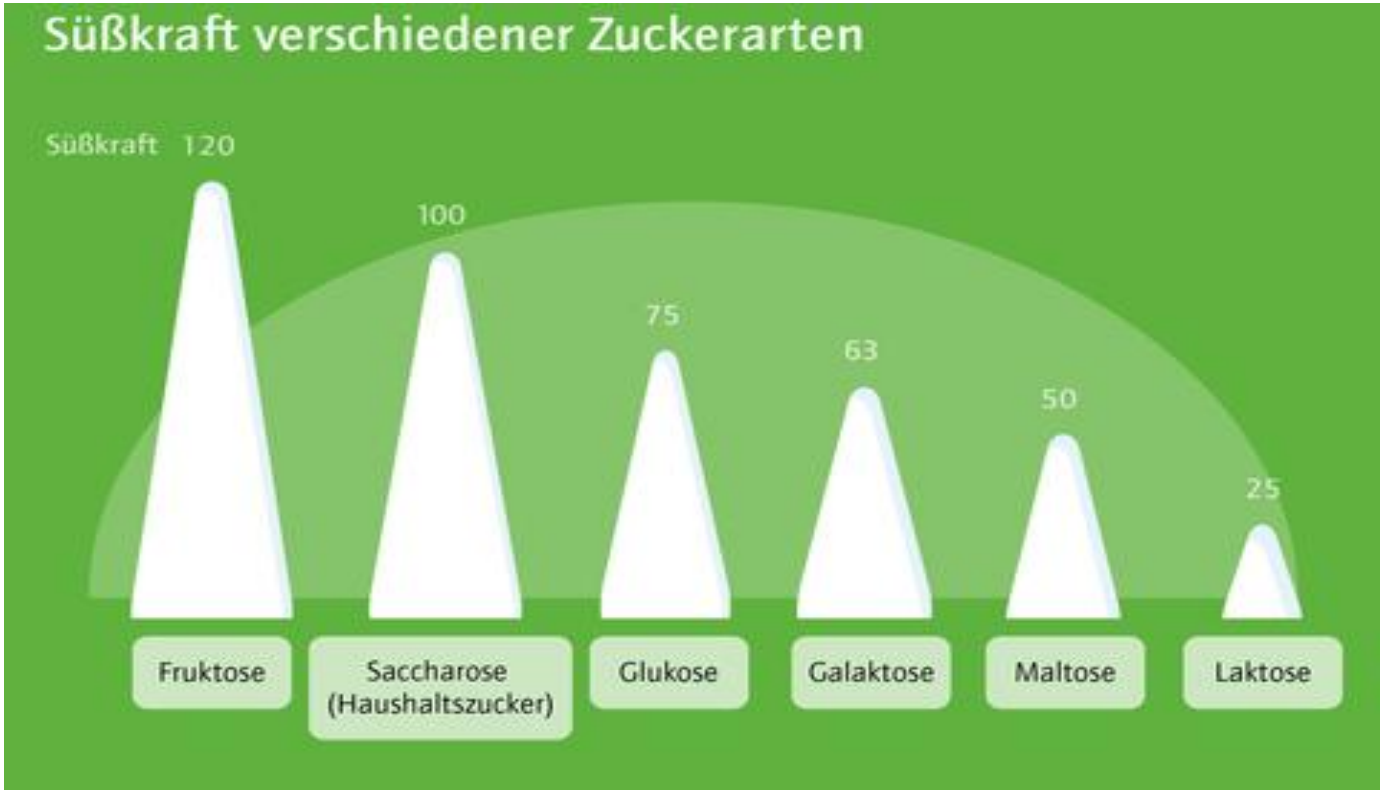
- liefert Energie für Muskeln und Gehirn ?
- lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen ?
- löst Insulinausschüttung aus ?
- kann kariogen wirken !

Bild: WVZ



Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Zucker



Grafik: BLL, Lebensmittelverband Deutschland

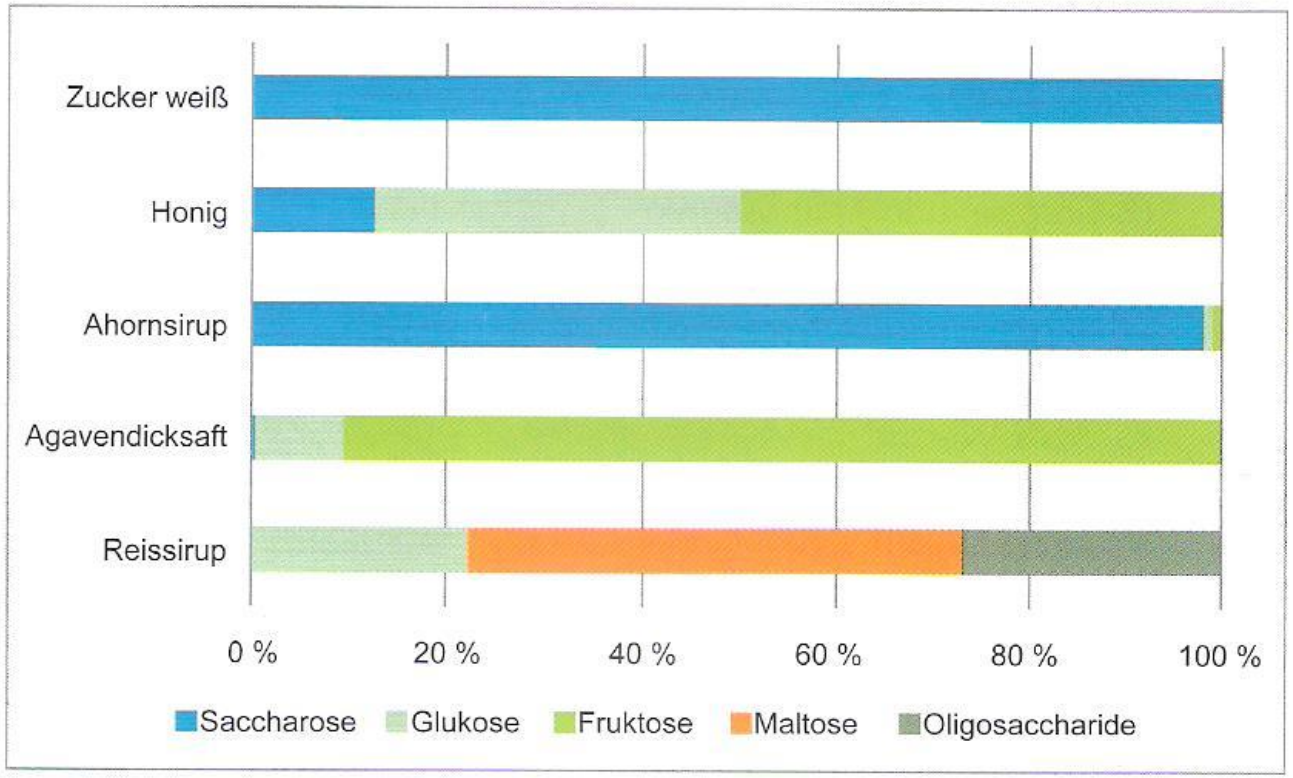
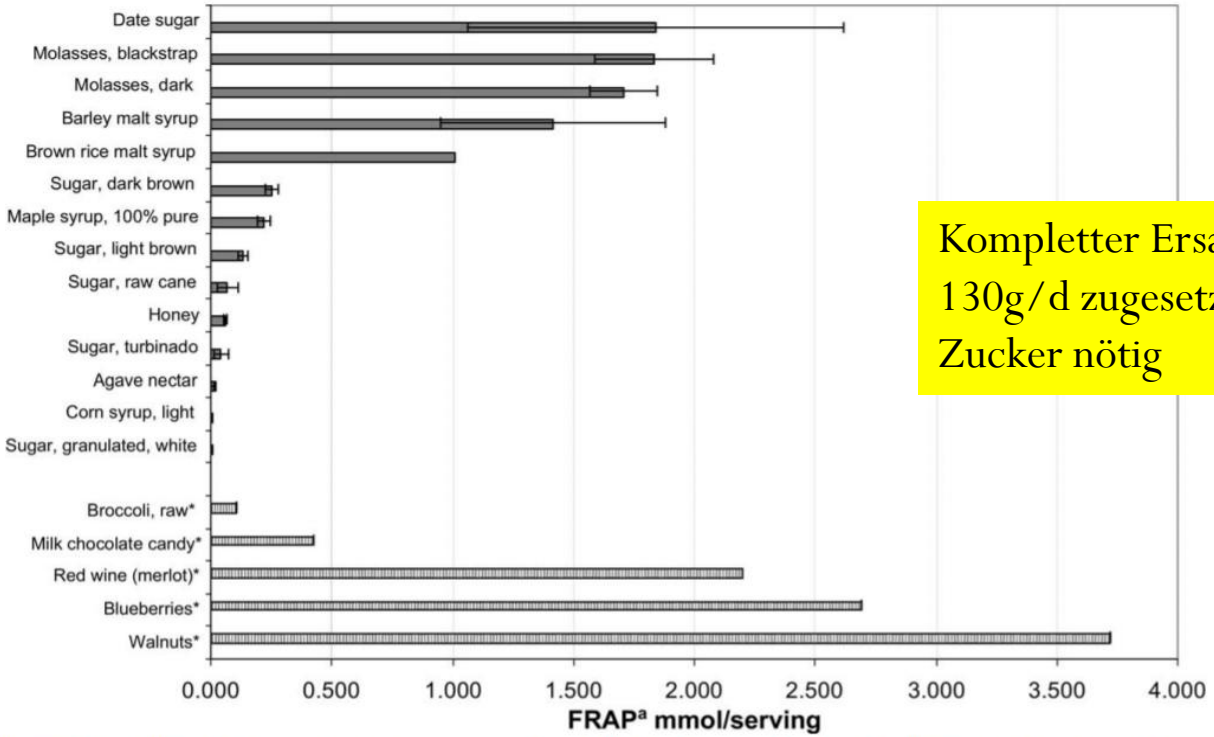


Abb. 3: **Hauptkohlenhydratfraktionen ausgewählter süßender Lebensmittel** [1, 11, 19, 21 28]

Quelle: Jana Maria Knies, Von Agavendicksaft bis Kokosblütenzucker, süßende Lebensmittel als Zuckeralternativen, EU Febr 2019

Antioxidatives Potenzial



Kompletter Ersatz der 130g/d zugesetztem Zucker nötig

Figure. Estimated antioxidant contribution from sweetener used as a substitute for refined sugar in a standard cake recipe containing 1.5 cups (350 g) granulated sugar and yielding nine servings, compared to 1 serving of selected foods. *Data from Halvorsen and colleagues (12), serving sizes: walnuts, 1 oz. (28.35 g); blueberries, 1 cup (145 g); red wine (merlot), 3.5 oz (103 g); milk chocolate candy, 1 oz (28.35 g); broccoli, raw, 0.5 cup (44 g). Serving sizes for sweeteners: date sugar, dark brown sugar, light brown sugar, raw cane sugar, granulated white sugar, turbinado sugar: 1 oz (28.35 g); blackstrap molasses, dark molasses, barley malt syrup, brown rice malt syrup, maple syrup, agave nectar, corn syrup: 1 Tbsp (30 mL; 20 g); honey: 1 Tbsp (30 mL; 21 g). [a]FRAP=ferric-reducing ability of plasma.

Phillips KM, Carlsen MH, Blomhoff B **Total antioxidant content of alternatives to refined sugar.** J Am Diet Assoc. 2009;109:64-71.

Kokosblütenzucker: Gesundheitsbezogene Angaben sind nicht erlaubt

In der Zusammensetzung unterscheidet sich Kokosblütenzucker nicht allzu stark von Haushaltszucker:
Der Anteil an **Saccharose** und dessen Bausteinen
Fruktose (Fruchtzucker) und **Glucose** (Traubenzucker)
liegt etwa zwischen **70 und 96** Prozent.
Daneben können sich in den Produkten bis zu **25 Prozent Wasser** befinden.

© lebensmittelklarheit

Weitere Inhaltsstoffe sind nur in sehr geringem Umfang enthalten.

Gesundheitsbezogene Angaben für Kokosblütenzucker nicht erlaubt
Bislang gibt es kaum Studien, die Aussagen über die gesundheitlichen Wirkungen von Kokosblütenzucker zulassen. Meist berufen sich Anbieter auf eine philippinische Studie, die *angeblich den niedrigen glykämischen Index* des Zuckers nachweist. Sie wurde allerdings an nur zehn Probanden durchgeführt und hat deshalb praktisch keine Aussagekraft. Es ist auch nicht nachvollziehbar, warum sich ein Zucker, der dem herkömmlichen Rübenzucker in der Zusammensetzung so stark ähnelt, grundsätzlich anders auf den Blutzuckerspiegel auswirken soll. In der Literatur gibt es bisher nur Vermutungen dazu.

https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/kokosbluetenzucker-viele-versprechungen-wenige-beweise

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Fazit 1:
Süßende Lebensmittel und süßende Zubereitungen

- Schmecken anders als Zucker
- Sind zum Teil nicht so süß wie Zucker
- Bestehen aus ähnlichen Kohlenhydratbausteinen wie Zucker
- Liefern ähnliche oder gleiche Energiemengen wie Zucker
- Sind ebenso kariogen wie Zucker (zum Teil sogar „klebriger“)
- Das antioxodative Potenzial ist gering
- Ökologische Faktoren ?

Aber sie können Abwechslung auf den Speiseplan bringen.

Süßungsmittel

Zuckeraustauschstoffe/ Zuckeralkohole

- Erythrit
- Isomalt
- Lactit
- Polyglycitolsirup
- Mannit
- Maltit
- Sorbit
- Xylit

Süßstoffe

- Acesulfam K
- Advantam
- Aspartam
- Aspartam-Acesulfam K
- Cyclamat
- Neohesperidin DC
- Neotam
- Saccharin
- Steviolglycoside
- Sucralose
- Thaumatin

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Süßungsmittel - Deklaration

Seit dem 13. Dezember 2014 gilt eine neue EU-Verordnung für Lebensmittel: die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)

Zutatenverzeichnis vor Dezember 2014:
Süßstoffe unter dem Klassennamen **„Süßstoff**“ und dem jeweiligen Namen des Süßstoffes oder der E-Nummer,
Bsp.: Süßstoff Saccharin

Zutatenverzeichnis seit Dezember 2014:
nur noch der Klassenname **„Süßungsmittel**“, sowohl für Süßstoffe als auch für Zuckeraustauschstoffe, danach der Name oder die E-Nummer.
Bsp.: Süßungsmittel Saccharin

Für den Verbraucher ist es dadurch schwieriger, Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe voneinander zu unterscheiden

Süßes im Vergleich

Unterschiedliche Süßen – auf einen Blick

	Zucker		Süßungsmittel	
	Haushaltszucker	Fruktose	Süßstoffe	Zuckeralkohole
Energiezufuhr	4 Kalorien pro Gramm	4 Kalorien pro Gramm	praktisch keine Kalorien	2,4 Kalorien pro Gramm
Süßkraft-Faktor	1	1,2	30 – 20.000	0,4 – 1,0
Einfluss auf den Insulinspiegel	stark	gering	kein Einfluss	gering
Einfluss auf das Verdauungs-system	neutral	neutral	kein Einfluss	können abfüh-rend wirken
Einfluss auf die Zahngesund-heit	kann Karies fördern	kann Karies fördern	kein Einfluss	kein Einfluss

Grafik: Süßstoff -Verband e.V.

Ausnahme: Erythrit

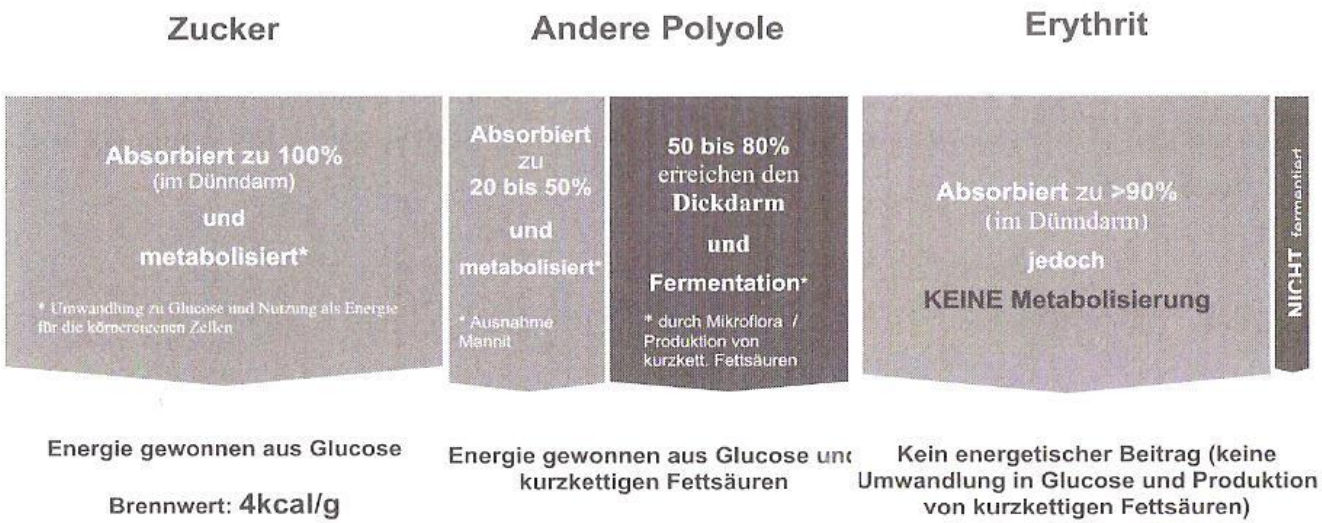


Abb. 7.1-2 Verfügbarkeit von Energie bei Erythrit und anderen Polyolen

maximal 0,2 kcal/g Energiegehalt

Abb.: Handbuch Süßungsmittel ; Hrsg K.Rosenplenter/U. Nöhle 2007

Zuckeraustauschstoffe

Eignen sich wegen Ihrer Eigenschaften - geben Masse und sind zahnfreundlich - hervorragend für zuckerfreie Bonbons und Kaugummis. Weil sie weniger süß sind, werden sie meistens mit Süßstoffen aufgesüßt.

ZAHNFREUNDLICH ®

Enthält ein Lebensmittel Zuckeraustauschstoffe in einem Anteil von mehr als 10 Prozent des Gesamtproduktes, muss der Warnhinweis "Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken" auf der Packung stehen.

Fazit 2:
Zuckeraustauschstoffe

- Liefern „Masse“ und können dadurch Zucker in Produkten ersetzen (zuckerfreie Bonbons)
- die Verträglichkeit kann unterschiedlich sein

Süßes im Vergleich

Unterschiedliche Süßen – auf einen Blick

	Zucker		Süßungsmittel	
	Haushaltszucker	Fruktose	Süßstoffe	Zuckeralkohole
Energiezufuhr	4 Kalorien pro Gramm	4 Kalorien pro Gramm	praktisch keine Kalorien	2,4 Kalorien pro Gramm
Süßkraft-Faktor	1	1,2	30 – 20.000	0,4 – 1,0
Einfluss auf den Insulinspiegel	stark	gering	kein Einfluss	gering
Einfluss auf das Verdauungs-system	neutral	neutral	kein Einfluss	können abfüh-rend wirken
Einfluss auf die Zahngesund-heit	kann Karies fördern	kann Karies fördern	kein Einfluss	kein Einfluss

Grafik: Süßstoff -Verband e.V.

Süß ist nicht gleich süß

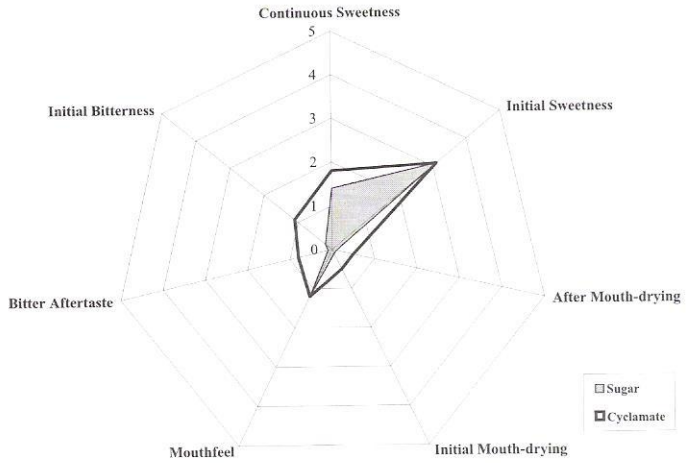


Abb. 2.5-4 Vergleichsprofil Cyclamat – Zucker

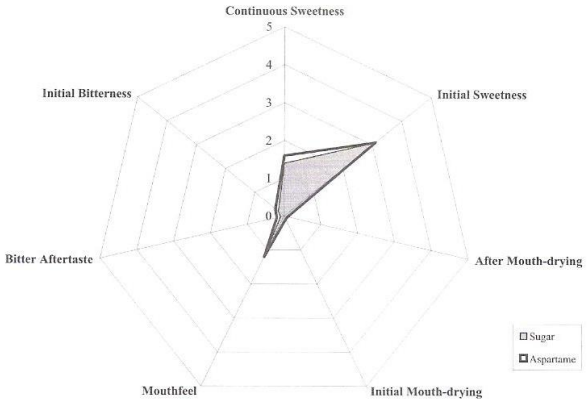


Abb. 2.5-5 Vergleichsprofil Aspartam – Zucker

Abb.: Handbuch Süßungsmittel ; Hrsg K.Rosenplenter/U. Nöhle 2007

Süß und Bitter

(idw)

idw - Informationsdienst
Wissenschaft

DIfE

14.09.2017 18:00

Wissenschaftler lüften 62 Jahre altes Geschmacksgeheimnis einer Süßstoffmixtur

Dr. Gisela Olias *Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*
Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

Seit über 60 Jahren ist bekannt, dass sich der unangenehme bittere Beigeschmack der Süßstoffe Saccharin und Cyclamat vermindert und sich ihre Süßkraft erhöht, wenn man sie nicht einzeln nutzt, sondern miteinander kombiniert. Warum dies so ist, war bislang nur wenig erforscht. In der Fachzeitschrift Cell Chemical Biology veröffentlichte ein Wissenschaftlerteam um Maik Behrens und Wolfgang Meyerhof vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) nun erstmals den Mechanismus, der diesem Phänomen zu Grunde liegt und lüftet somit das Geschmacksgeheimnis der Mixtur.

Wie die Forscher mit Hilfe eines von ihnen entwickelten zellulären Testsystems zeigen, liegt das Geheimnis in der Ambivalenz der Süßstoffe, denn sie sind paradoxerweise Süßstoff, Bitterstoff und Bitterblocker zugleich. Beide Süßstoffe aktivieren nicht nur den Süßrezeptor, weswegen sie vornehmlich süß schmecken, sondern auch einige der 25 Bitterrezeptoren, was für ihren bitteren Beigeschmack verantwortlich ist. Dabei blockiert Cyclamat die Bitterrezeptoren, die von Saccharin stimuliert werden und umgekehrt hemmt Saccharin den von Cyclamat aktivierten Bitterrezeptor. „In der Folge schmeckt das Gemisch deutlich weniger bitter und wird hierdurch vermutlich auch als süßer empfunden", erklärt Studienleiter und Erstautor Behrens. Überraschender Weise konnten wir nicht

Abteilung Molekulare Genetik (MOGE)

Kurzprofil

Forschungsgebiet

Erforschung der biologischen Grundlagen von Nahrungspräferenzen, der Physiologie des Geschmackssinns und der Wechselwirkung von Geschmacksempfinden und Stoffwechsel sowie die Suche nach Geschmacksmodulatoren.

Hintergrund

Eine wichtige Aufgabe der Ernährungsforschung ist es, die Ursachen von Adipositas (krankhaftes Übergewicht) zu finden und neue Therapieformen zu entwickeln. Obwohl die Kausalität zwischen Hyperphagie und Adipositas nicht eindeutig geklärt ist, ist das Überessen unter Adipösen sehr viel weiter verbreitet als unter Normalgewichtigen. Nach unserer Auffassung scheinen daher Störungen in der Regulation der Nahrungsaufnahme eine wichtige Rolle für die Entstehung des krankhaften Übergewichtes zu spielen. Wir vermuten, dass der Geschmackssinn dabei eine

Vorteil Süßstoffmischungen

Synergistische Effekte zwischen Süßstoffen

- mehr Süße
- geringere Einsatzmenge
- Geschmacksabrundung

2.5 Sensorische Eigenschaften der Zucker und Süßungsmittel

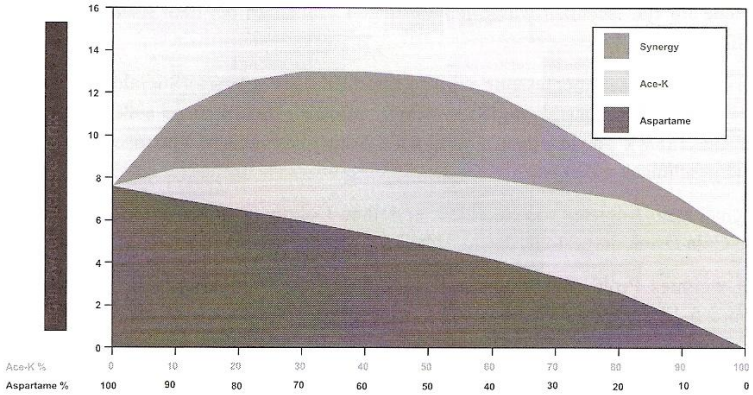
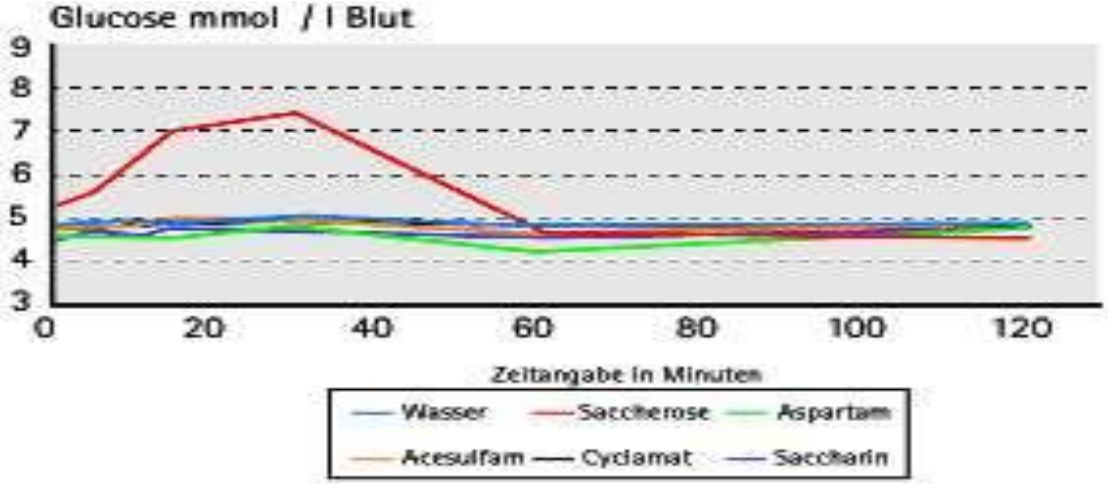
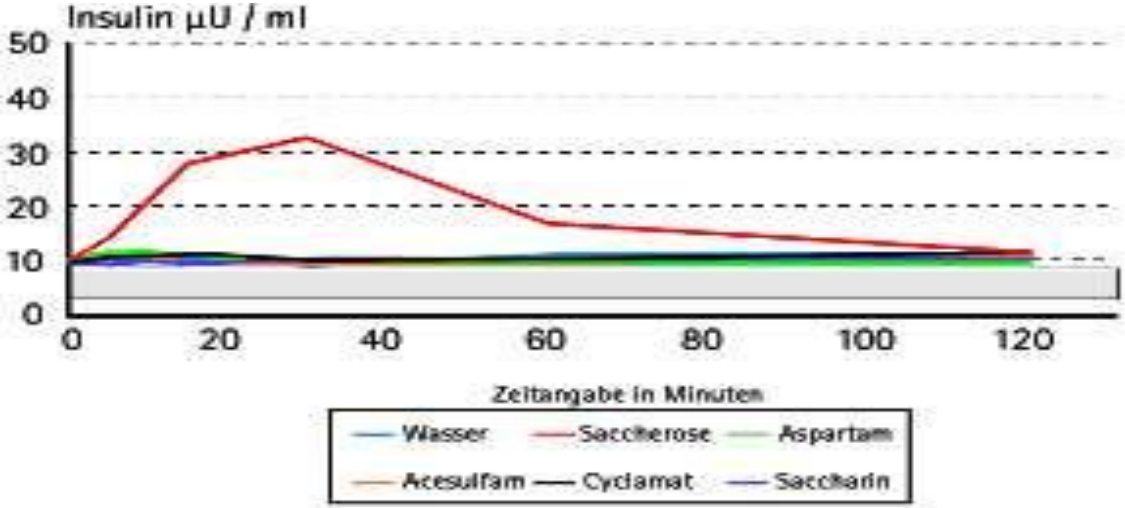


Abb. 2.5-14 Synergismus beim System Aspartam und Acesulfam-K

Abb.: Handbuch Süßungsmittel ; Hrsg K.Rosenplenter/U. Nöhle 2007

Kein Einfluss auf Insulin und Blutzucker





Quelle: Härtel, Graubaum, Schneider

Süßstoffe – süß, aber wirken im Körper wie Wasser

OBSERVATIONS

Artificial Sweeteners Have No Effect on Gastric Emptying, Glucagon-Like Peptide-1, or Glycemia After Oral Glucose in Healthy Humans

Intestinal exposure to glucose stimulates the release of glucagon-like peptide-1 (GLP-1), slows subsequent gastric emptying, and reduces appetite. These responses are signaled, at least in part, by intestinal "sweet taste receptors" (STRs), including taste receptor type 1 members 2 and 3 (T1R2, T1R3), and their cellular signaling partners α-gustducin and transient receptor potential cation channel subfamily M member 5 (TRPM5) (1). A recent study by Brown et al. (2) in healthy humans reported that oral ingestion of "diet soda," containing both sucralose (46 mg) and acesulfame potassium (AceK) (26 mg), augmented GLP-1 release by more than one-third after an oral glucose load given 10 min later compared with carbonated water, suggesting a potential synergy between artificial sweeteners and glucose in stimulating GLP-1 secretion. The design of that study was, however, suboptimal, as the diet soda contained a number of substances (including caramel color, gum acacia, natural flavors, citric acid, potassium benzoate, phosphoric acid, and potassium citrate) that were not controlled for. Therefore, we evaluated whether oral administration of sucralose and AceK in doses comparable with those used by Brown et al. (2) would augment the GLP-1 response to oral glucose and modulate gastric emptying or glycemia in healthy humans.

water, and containing 150 mg ^{13}C-acetate. Blood glucose (glucometer), plasma insulin (ELISA), total GLP-1 (radioimmunoassay), and gastric emptying (breath test) were evaluated over 240 min.

Blood glucose, plasma insulin, and total GLP-1 concentrations did not change after either water or sweetened drinks, prior to glucose ingestion, but all increased after oral glucose ($P < 0.001$ for each), without any difference between the 4 days (Fig. 1*A–C*). Neither the $^{13}CO_2$:$^{12}CO_2$ ratio nor the half-emptying time (T_{50}) differed between the 4 days (Fig. 1*D* and *E*).

These observations differ from those of Brown et al. (2), although the doses of sucralose and AceK and the load and timing of the subsequent glucose drink were identical in our study. It is unclear whether other components of diet soda that were not controlled for by Brown et al. may have had the capacity to stimulate GLP-1 secretion. Our findings are, however, consistent with previous reports that sucralose or AceK alone has no effect on GLP-1 secretion, insulin, or blood glucose concentrations (3,4) and our observations that sucralose had no effect on GLP-1 secretion or the glycemic response to intraduodenal glucose in healthy humans (5). That the STR antagonist, lactisole, attenuates glucose-stimulated GLP-1 secretion suggests that activation of STRs is necessary, but not sufficient, to stimulate L-cell secretion (1). In conclusion, sucralose and AceK, either alone or in combination, have no acute effect on gastric emptying, GLP-1, or glycemic responses after oral glucose in healthy humans.

TONGZHI WU, MBBS[1,2]
MICHELLE J. BOUND, B MED RAD (NUC MED)[1,2]
SCOTT D. STANDFIELD, BSC[1,2]
MAX BELLON, DIP MED TECH AD NUC MED[3]
RICHARD L. YOUNG, PHD[1,2,4]
KAREN L. JONES, PHD[1,2]

© 2013 by the American Diabetes Association. Readers may use this article as long as the work is properly cited, the use is educational and not for profit, and the work is not altered. See http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ for details.

Acknowledgments—This work was funded by a grant awarded by the National Health and Medical Research Council (NHMRC) of Australia (no. 627139). K.L.J.'s salary is provided by an NHMRC Senior Clinical Career Development Award (NHMRC 627011).

No potential conflicts of interest relevant to this article were reported.

T.W. was involved in study design and coordination, subject recruitment, data collection and interpretation, statistical analysis, and the drafting of the manuscript; critically reviewed the manuscript; and approved the publication of the final version of the manuscript. M.J.B. assisted with data collection, critically reviewed the manuscript, and approved the publication of the final version of the manuscript. S.D.S. performed insulin and GLP-1 assays, critically reviewed the manuscript, and approved the publication of the final version of the manuscript. M.B. performed the gastric emptying analysis, critically reviewed the manuscript, and approved the publication of the final version of the manuscript. R.L.Y., K.L.J., and M.H. were involved in the conception of the study and data interpretation, critically reviewed the manuscript, and approved the publication of the final version of the manuscript. C.K.R. was involved in conception and design of the study and data interpretation, had overall responsibility for the study, critically reviewed the manuscript, and approved the publication of the final version of the manuscript. C.K.R. is the guarantor of this work and, as such, had full access to all the data in the study and takes responsibility for the integrity of the data and the accuracy of the data analysis.

The authors thank Kylie Lange (Centre of Research Excellence in Translating Nutritional Science to Good Health, University of Adelaide) for her expert statistical advice.

References

Wissenschaftler der University of Adelaid (Australien) untersuchten, wie Blutzucker-, Insulinspiegel, Gesamt-GLP-1 (Hormon im Zuckerstoffwechsel) und Magenentleerung auf die Aufnahme von Süßstoffen im Vergleich zu Wasser und Zucker reagieren. Dazu untersuchten die australischen Wissenschaftler zehn gesunde Männer jeweils viermal in einer **single-blind randomisierten Studie.**

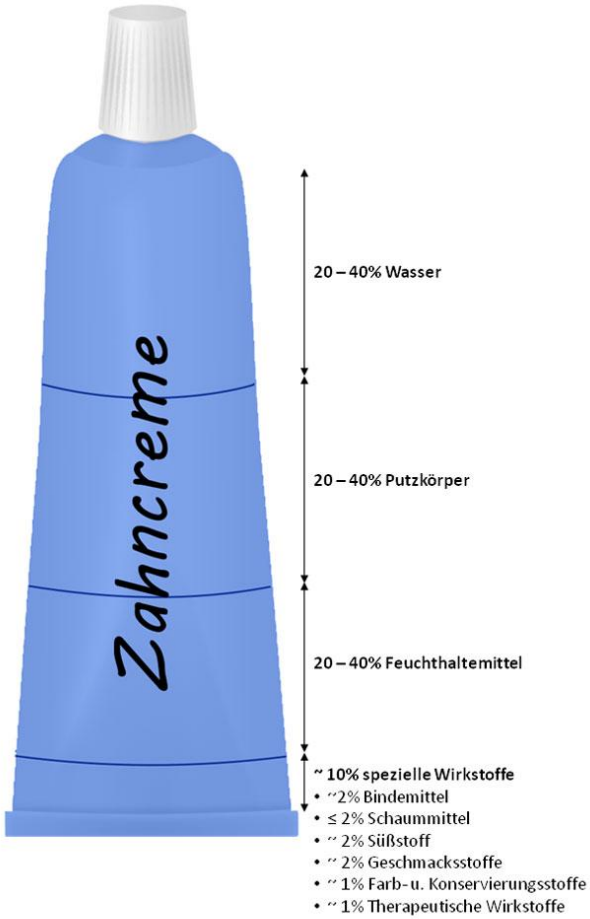
Die Probanden bekamen entweder 240 ml pures Wasser oder Wasser gesüßt mit Süßstoff. Zudem wurden zuckerhaltige Kontrollproben gegeben. Die Messungen **zu Blutzucker, Plasmainsulin, Gesamt-GLP-1 und Magenentleerung** zeigten, dass es nur nach der Einnahme der Zuckerlösung zu Anstiegen der Parameter kam, nicht aber nach Wasser- oder Süßstoffkonsum.

Cephalischer Insulinreflex ? NEIN!

Die Psychologen Blundell & Hill (1986) und Rogers & Blundell (1989) stellten fest, dass Personen, die mit Süßstoff gesüßtes Wasser bzw. gesüßten Joghurt konsumierten, über stärkere Hungergefühle berichteten, als Kontrollpersonen, die pures Wasser bzw. reinen oder mit Glucose gesüßten oder mit Stärke angereicherten Joghurt erhielten.

Annahme der Psychologen : Süßstoffe verursachen eine Insulinausschüttung und einen Blutzuckerabfall und machen dadurch hungrig

Süßstoffe – zahnfreundlich



(Quelle: Hellwege, K.-D.: Die Praxis der zahnmedizinischen Prophylaxe, Hüthig Verlag, Heidelberg,1994)

Im Gegensatz zu Zucker oder anderen zerlegbaren Kohlenhydraten werden Süßstoffe durch die Mundbakterien nicht zu zahnschädigenden Säuren umgewandelt.

In der EU zugelassene Süßstoffe

Name	E-Nr	ADI-Wert mg/kg KG		Süßkraft	Entdeckt/zugelassen(EU)
Acesulfam-K	950	SCF 9	JECFA 15	130-200	1967/1994
Advantam	969	5		20.000-37.000	2014
Aspartam	951	40		200	1965/1994*3
Acesulfam – Aspartam-Salz	962	*1		350	1995/2004
Cyclamat	952	SCF 7	JECFA 11	30-50	1937/1963(D),1994
Neohesperidin-DC	959	SCF 5	JECFA *2	400 – 600	1963/1994
Neotam	961	2		7000-13.0000	?/ *4 2010
Saccharin	954	5		300-500	1879/1900 (USA), 1994
Steviolglycoside	960	4		300	1887/2011
Sucralose	955	15		600	1976/2004
Thaumatin	957	unbegrenzt		2000-3000	1855 / 1994

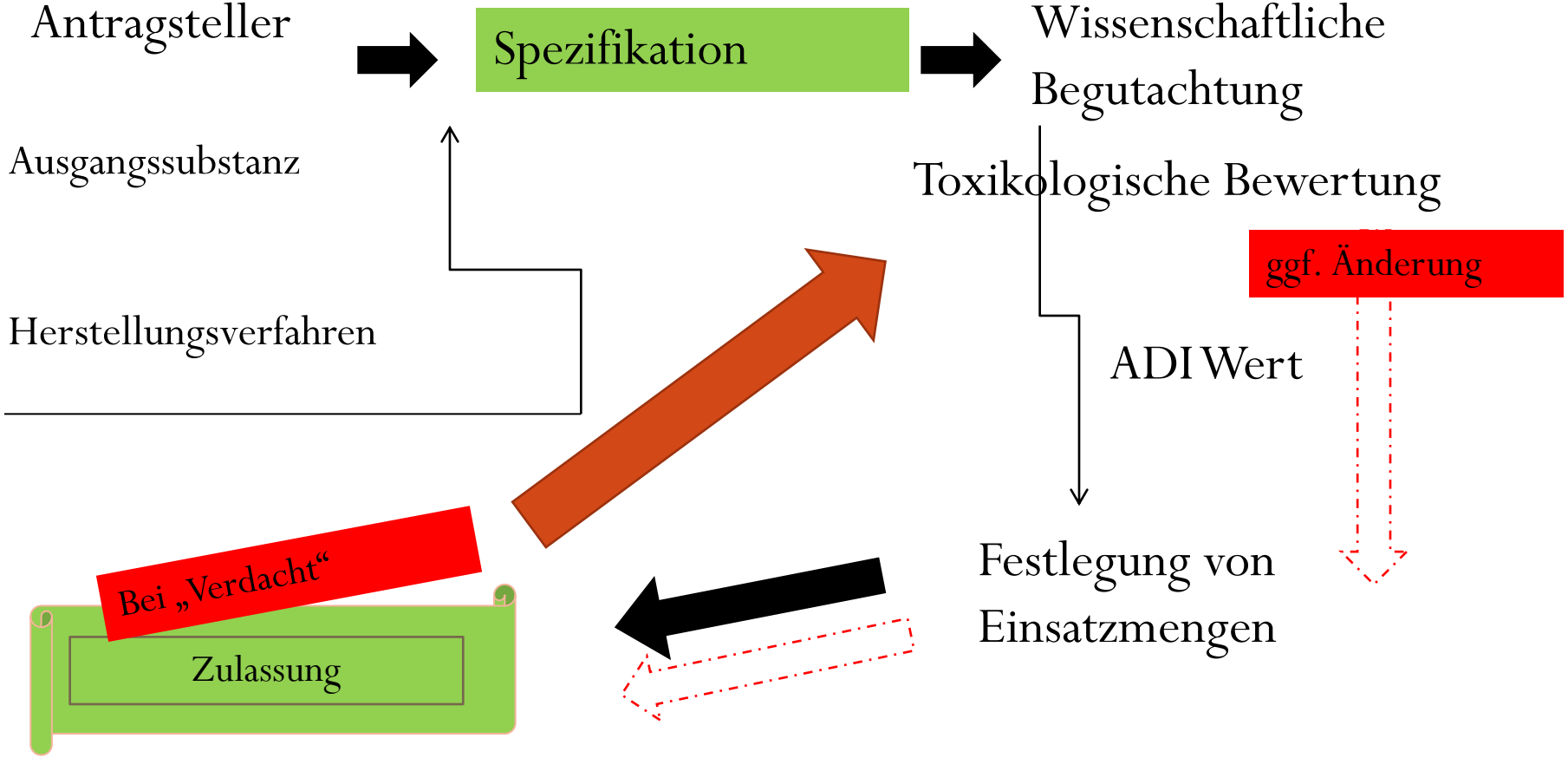
*1 Der ADI-Wert ist bereits durch die ADI –Werte für Aspartam und Acesulfam-K abgedeckt
*2 GRAS-Status in den USA
*3 Europäische Süßungsmittel-Richtlinie 94/35/EG
*4 seit 2001 in Australien und Neuseeland zugelassen

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Ist Zuckerersatz ungesund?

Bildquelle:
Süßstoff Verband e.V.

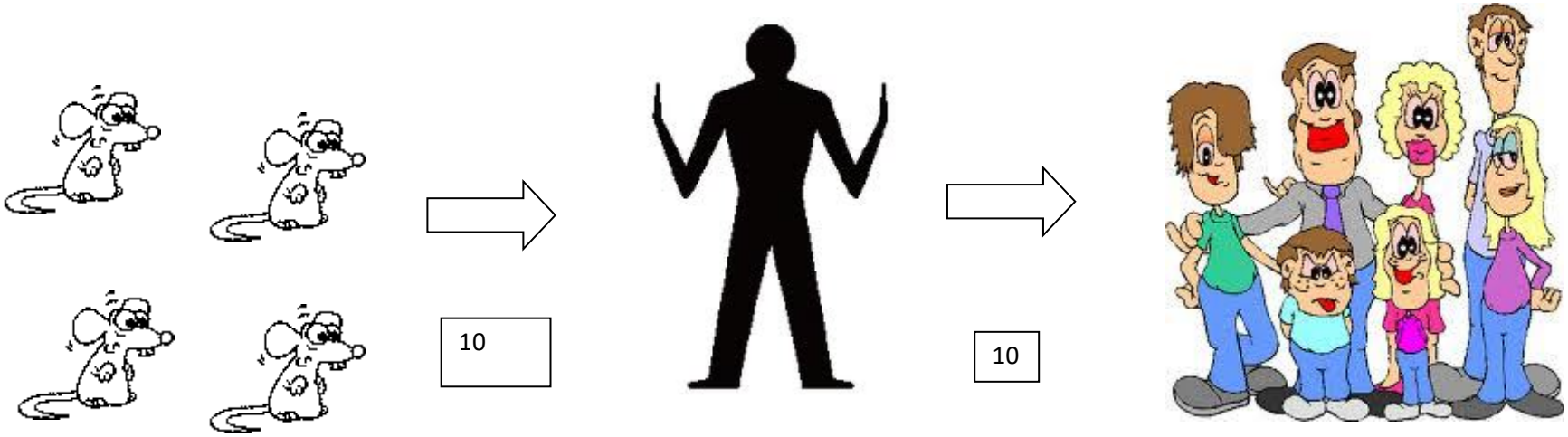
Der Weg zur Zulassung – und darüber hinaus
(stark vereinfachte Darstellung)



Von der Antragstellung bis zur Zulassung vergehen meist viele Jahre und es entstehen sehr hohe Kosten.

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Vom NOEL zum ADI = 100 fache Sicherheit

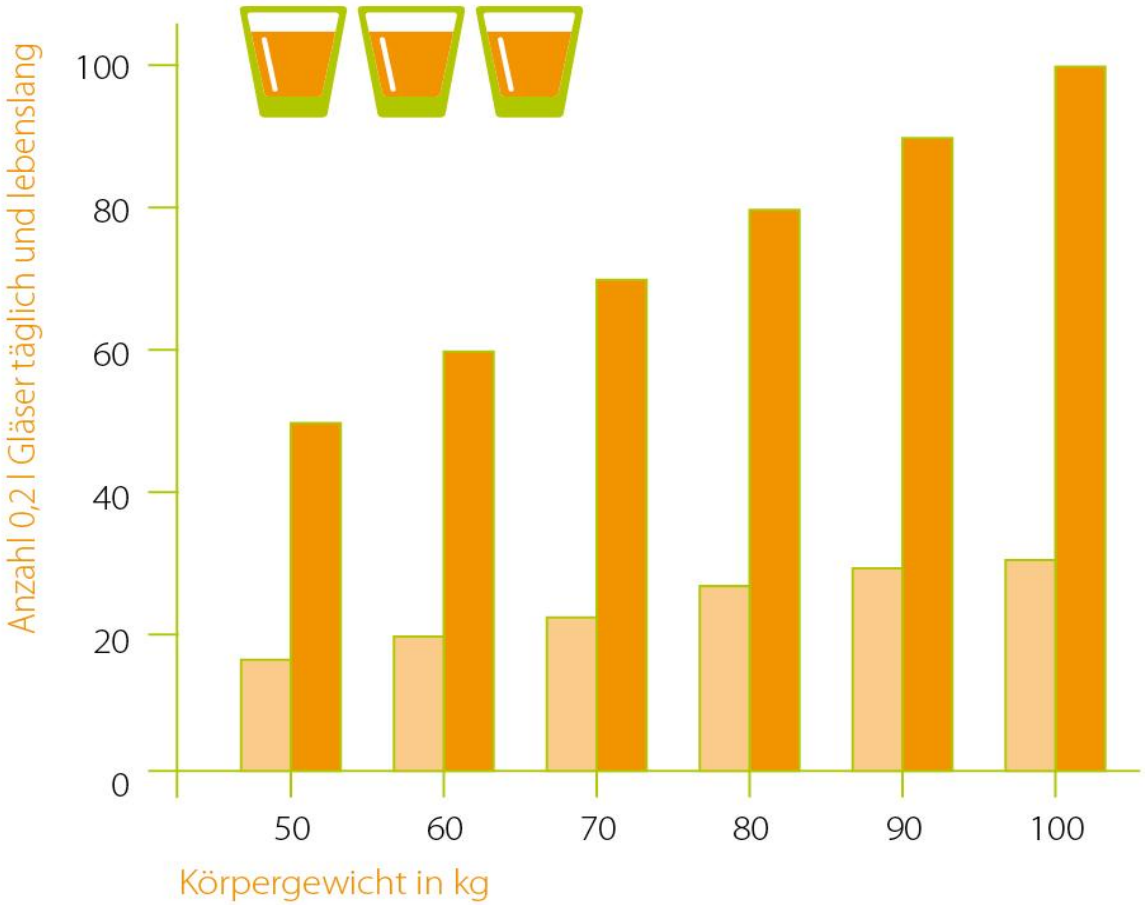


ADI= Die Menge eines Zusatzstoffes , bezogen auf mg pro Kilogramm Körpergewicht, die **täglich** über die **gesamte Lebenszeit** ohne Gesundheitsrisiko konsumiert werden kann.

Festlegung von Höchstmengen

- Entscheidung zur Festlegung von Höchstmengen für eine Substanz durch ein umfassendes Risikoanalyse-Verfahren
- das Europäische Parlament und der Rat entscheiden über das Schutzniveau aufgrund eines Vorschlags der Europäischen Kommission
- zur Verabschiedung von Vorschriften muss die Kommission die Zustimmung des Ständigen Ausschusses für die Lebensmittelkette und Tiergesundheit einholen

	Höchstmengen[a] mg/kg bzw. mg/l								
Lebensmittel	E 950 Acesulfam-K[e]	E 951 Aspartam[e]	E 962 Aspartam-Acesulfam-salz[e]	E 952 Cyclohexan-sulfamid-säure und ihre Na- und Ca-Salze, berechnet als freie Säure	E 954 Saccharin und seine Na-, K- und Ca-Salze, berechnet als freies Imid	E 955 Sucralose	E 957 Thaumatin	E 959 Neohesperidin DC	E 961 Neotam
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Brennwert-verminderte(s) oder ohne Zuckerzusatz hergestellte(s)									
- Aromatisierte Getränke auf Wasserbasis[b]	350	600	350[c]	250	80	300		30	20
- Getränke auf der Basis von Milch oder Milchprodukten oder auf Fruchtsaftbasis[b]	350	600	350[c]	250	80	300		50 30 für auf Fruchtsaft-basis herge-stellte Getränke	20
- aromatisierte Dessertspeisen auf Wasserbasis	350	1000	350[c]	250	100	400		50	32
- Zubereitungen auf der Basis von Milch oder Milchprodukten	350	1000	350[c]	250	100	400		50	32
- Dessertspeisen auf der Basis von Obst oder Gemüse	350	1000	350[c]	250	100	400		50	32
- Dessertspeisen auf der Basis von Eiern	350	1000	350[c]	250	100	400		50	32
- Dessertspeisen auf der Basis von Getreide	350	1000	350[c]	250	100	400		50	32



Der ADI-Wert von Aspartam liegt bei 40 mg/kg/KG. Softdrinks dürfen laut Gesetz 600 mg Aspartam pro Liter enthalten. Umgerechnet entspricht dies für einen 60 kg schweren Menschen 20 Gläser á 0,2 Liter täglich und lebenslang. Wegen der hohen Süßkraft von Aspartam verwenden die meisten Getränkehersteller aber Mengen die weit darunter liegen. Das vervielfacht die mögliche Aufnahmemenge bis zum Erreichen des ADI-Wertes, z.B. 60 Gläser á 0,2 Liter bei 60 kg Körpergewicht.

- Softdrink gesüßt mit der vom Gesetzgeber festgelegten Aspartammenge
- Softdrink handelsüblich gesüßt

Grafik: Süßstoff -Verband e.V.

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Süßstoffe in den Medien

ERNÄHRUNG 0

Gefährlicher Süßstoff?

VON F.LANGE · 23. JULI 2017

Arbeitskreis krankenversicherungen

Foto: ©iStock.com/Tempura

Forscher am Children's Hospital Research Insti
Gefahr, an Diabetes oder Herzleiden zu erkrank

Süß ist lecker, daher steckt in fast allen Nah
Süßstoff.

Politik Finanzen Wissen Gesundheit Kultur Panorama Sport Digital Reise

Nachrichten > Gesundheit > Ernährung > News > Gefährliche Süßstoffe: Studie zeigt erhöhtes Risiko für Herzkrankh

Stevia, Aspartam, Sucralose

Gefährliche Süßstoffe: Studie zeigt erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten und Übergewicht

Gefällt mir Teilen 11

Salzburger Nachrichten
31/07/2017
Seite 21
Land Österreich
Region Salzburg
Auflage 75.388

Reichweite 306000
Artikelfläche 36597 mm²
Skalierung 66 %
Artikelwerbewert Euro nicht beauftragt

Salzburger Nachrichte
www.salzburg.co

Süßstoffe können zur Ernährungsfalle werden

Neueste Studien geben Hinweise, dass die Substanzen das Risiko für Fettleibigkeit erhöhen.

WIEN. Künstliche Süßstoffe können mit Gewichtszunahme, einem erhöhten Risiko einer Fettleibigkeit, von Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen im Zusammenhang stehen. Das berichten Forscher der University of Manitoba in Kanada.

Die Forscher analysierten 37 Studien mit mehr als 400.000 Personen, die durchschnittlich zehn Jahre lang beobachtet wurden. Langfristige Beobachtungsstudien konnten laut den Studienautoren einen

schen Forschung geltenden Studien unterstützen auch die erwarteten Vorteile in Bezug auf Gewichtsverlust und den Konsum von künstlichen Süßstoffen nicht.

Süßstoffe sind Substanzen mit intensivem Süßgeschmack. Sie haben die 30-fache bis 10.000-fache Süßkraft von Saccharose und werden entweder Lebensmitteln als Süßungsmittel zugesetzt oder als Ersatz für Haushaltszucker in Tablettenform oder als konzentrierte Lösung angeboten. In der EU zugelassene synthetische Süßstoffe sind

Aufnahmemenge definiert. Das ist jene Menge, die ein Leben lang täglich konsumiert werden kann, ohne dass negative Wirkungen zu erwarten sind.

Fachleute warnen allerdings schon seit längerer Zeit vor den Süßstoffen. Der süße Geschmack verleitet zu „Süßhunger" und viele Fertigprodukte mit Süßstoff enthalten zu viel Fett. Auch von Diabetikerprodukten raten sie ab. In der Diabetikerernährung besteht längst kein absolutes Verbot für Zucker in „verpackter" Form mehr. Es ist zum

künstlichen Süßstoffen in Produkten zu reduzieren.

Der Fokus der Arbeit liegt derzeit auf Milchprodukten und Getränken. „Jeder Verbraucher sollte die Chance haben, sich an weniger Süße gewöhnen zu können, auch wenn er im Geschäft einkauft. Süßstoffe haben die Aufgabe, Zucker zu ersetzen, sind aber nicht als Freibrief einzustufen. In Österreich setzen wir auf eine schrittweise Reduktion des Zuckergehaltes, ohne diesen durch Süßstoffe zu ersetzen", sagt Vorstand Friedrich Hoppichler.

ÄrzteZeitung Print App Newsletter

Politik | Krankheiten | Fachbereiche | Praxis & Wirtschaft | Panorama

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Adipositas

Ärzte Zeitung online, 14.08.2017

Kommentieren (0) Twittern

Zucker-Verzicht

Dick trotz Süßstoff

Studien zufolge lässt sich mit Süßstoffen nur wenig bis gar nicht abnehmen. Beobachtungsstudien deuten sogar auf eine gegenteiligen Effekt hin.

Von Thomas Müller

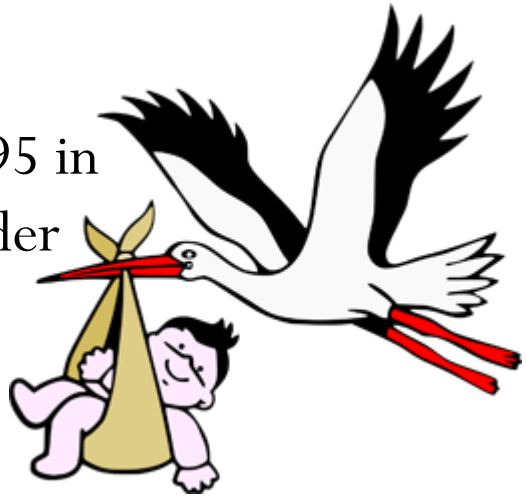
Süßstoff oder Zucker in den Tee? Das ist im Prinzip egal.

Dipl. oec.troph.Anja Krumbe

Korrelation versus Kausalität

Beispiel : „Storchentheorie“

Es wurde festgestellt, dass zwischen 1970 und 1995 in Berlin die Zahl der Hausgeburten mit der Größe der Storchenpopulation korreliert.



Bringen also Störche vielleicht doch die Kinder?

New evidence for the Theory of the Stork
Thomas Höfer, Hildegard Przyrembeland
Silvia Verleger Paediatric and Perinatal Epidemiology, 2004

Fragen zur Beurteilung von Studien/Medienberichten:

- Um was für ein Studiendesign handelt es sich?
- Wo wurde die Studie publiziert?
- Was steht wirklich in den Studien, über die berichtet wird?
- Lassen sich aus den Daten die vorgebrachten Schlüsse ziehen?
- Wurden alternative, insbesondere gegenteilige, Hypothesen ausreichend überprüft?
- Wurde der gleiche Zusammenhang von anderen Studien, basierend auf anderen Daten, ebenfalls gefunden?

TIPP : „Mythos“ Süßstoff

Informationsbroschüre
Süßstoff Verband e.V.

Fazit 3:
Süßstoffe

- der süße Geschmack ist ohne Kalorien möglich

Ist Zuckerersatz gesund oder ungesund?

Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist. Paracelsus

zitate.eu