

SÜSSSTOFFE IM FAKTENCHECK

VORBEHALTE GEGEN SÜSSSTOFFE SIND WISSENSCHAFTLICH NICHT HALTBAR!

Wie wär's mit etwas Süßem? – Die meisten Menschen können dazu nicht nein sagen! Die Liebe zum süßen Geschmack ist uns einfach in die Wiege gelegt. Gerade für Figurbewusste und Diabetiker sind Süßstoffe, die keine oder nur sehr wenige Kalorien liefern, eine willkommene Alternative zu herkömmlichem Zucker. Allerdings gibt es viele Vorbehalte gegenüber Süßstoffen, wie wir in einer österreichweiten Befragung (2016)¹ festgestellt haben. Zu Unrecht.

Der Faktencheck spricht die Süßstoffe in allen Kritikpunkten frei!

VIELE VORURTEILE

Laut einer Umfrage glaubt jeder zweite Österreicher, dass Süßstoffe den Appetit anregen und deshalb dick machen. Jeder dritte fürchtet, dass sie die Zähne schädigen oder hat generell Bedenken, sie zu verwenden. Viele halten sie für schwangere und stillende Frauen nicht geeignet.

DIE FAKTEN SEHEN ANDERS AUS!

SÜSSSTOFFE SIND SICHER

Alle am Markt befindlichen Süßstoffe wurden vor und auch nach ihrer Zulassung streng durch die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft und sind im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmengen sicher. Die EFSA kam auch zum Schluss, dass kein Krebsrisiko durch den Konsum von Süßstoffen beim Menschen besteht.

UNBEDENKLICH

SÜSSSTOFFE KÖNNEN MITHELFFEN, DAS GEWICHT ZU REGULIEREN

Eine gewichtssteigernde Wirkung von Süßstoffen konnte wissenschaftlich nicht belegt werden. Ganz im Gegenteil – wer abnehmen möchte, kann mit Süßstoffen seine Energieaufnahme im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung effektiv reduzieren. Speziell bei kalten wie warmen Getränken kann eine beträchtliche Kalorienmenge gespart werden, wenn mit Süßstoff gesüßt wird.



Ausgewogene Ernährung ist wichtig! Süßstoffe lösen erwiesenermaßen keine Heißhungerattacken aus!

SÜSSSTOFFE VERHALTEN SICH STOFFWECHSELNEUTRAL

Die kalorienfreie Süße stimuliert vielen Studien zufolge weder den Appetit noch das Hungergefühl. Der Insulin- und der Blutzuckerspiegel (verantwortlich für Hunger und Sättigung), verändern sich nach dem Verzehr von Süßstoffen nicht. Auch nicht während des Verdauungsprozesses.



¹ meinungsraum.at: „So süßt Österreich“, Panelumfrage, n=1.000, 10/2016, nachzulesen auf http://www.suessstoff-verband.de/fileadmin/user_upload/redaktion/Downloads/MAFO_Suessstoffverband_2016.pdf

HILFREICH BEI DIABETES UND IN DER SCHWANGERSCHAFT. UNBEDENKLICH FÜR DIE ZÄHNE.

GRÜNES LICHT FÜR SÜSSSTOFFE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

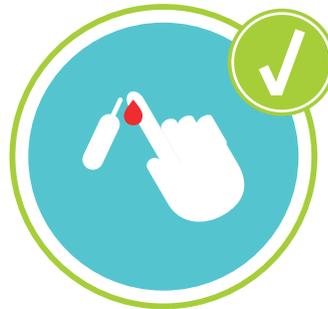
Süßstoffe sind laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) auch während der Schwangerschaft sicher. Es gibt keine wissenschaftlich fundierten Hinweise, wonach der tägliche Genuss von süßstoffgesüßten Produkten negative Folgen auf die Gesundheit des Ungeborenen haben könnte.

Mehr noch: Süßstoffe sind eine wertvolle Alternative für Schwangere, um ihr Gewicht im Lot zu halten, oder wenn Schwangerschaftsdiabetes festgestellt wurde. Zudem zeigen viele Studien, dass Übergewicht oder übermäßige Gewichtszunahmen während der Schwangerschaft das Risiko für Fettleibigkeit bei Kindern im späteren Leben erhöht.



FÜR DIABETIKER DOPPELT HILFREICH

Die Diätempfehlungen für Diabetiker sind heute weniger rigoros. Als oberstes Ziel für Typ-II Diabetiker gilt nun: Runter mit den überschüssigen Kilos. Dabei können süßstoffgesüßte Speisen und Getränke, die praktisch keine Kalorien haben, helfen, Süßes ohne Blutzuckerschwankungen zu genießen. Diabetiker profitieren daher doppelt von Süßstoffen: Sie helfen sowohl bei der Gewichts- als auch bei der Blutzuckerkontrolle.



SÜSSSTOFFE UNTERSTÜTZEN DIE ZAHNGESUNDHEIT

Bakterien im Mundraum können Süßstoffe nicht als Nahrungsquelle nutzen und auch nicht in Säuren umwandeln, die den Zahnschmelz entkalken und zu Zahnkaries führen. Vor allem bei Süßigkeiten und Getränken lohnt sich daher zum Schutz der Zähne der Griff zur light-Variante.



MAN MUSS NICHT AUF SÜSSES VERZICHTEN!

Durch die Verwendung von Süßstoffen oder Light-Produkten kann man sich ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden. Alle in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe von Advantam, über Aspartam bis Steviolglycosiden und Thaumatin sind gesundheitlich unbedenklich. Auch Schwangere und stillende Mütter müssen nicht auf Süßstoffe verzichten.