

# *#Tag der Süße 2021*

ERGEBNIS-HANDOUT



KALORIENFREI. SICHER. SEIT 1887.

---



So war der Tag  
der Süße 2021

# KALORIENFREI. SICHER. SEIT 1887.

Am 17. Juni 2021 hat der Süßstoff-Verband e.V. erstmalig den „Tag der Süße“ ausgerufen. Anlässlich dieses besonderen Thementages lud der Verband mehr als 200 Fachleute aus der Ernährungs- und Gesundheitsbranche, aus Lebensmittelindustrie, Politik und Wirtschaft sowie Vertreter:innen von Fachverbänden und Selbsthilfeorganisationen zu einer Reihe von virtuellen Vortrags- und Diskussionsrunden ein. Im Rahmen eines politischen Frühstücks, einer digitalen Fachveranstaltung und eines erstmalig virtuell ausgetragenen Sweetcamps konnten sich die Teilnehmenden zur Historie und Sicherheit von Süßstoffen, zu Geschmackspräferenzen und Süßereduktion informieren und austauschen.



„Welchen Sinn hätte es, die uns von der Natur gegebenen Süßerezeptoren auf der Zunge nicht hin und wieder anzuregen? Süßstoffe blicken auf eine über 134-jährige, bewegte Historie zurück – bis heute bieten sie eine sichere, kalorienfreie Alternative zum Zucker.“

Prof. Dr. Klaus Roth,  
Professor am Institut für Chemie an der  
Freien Universität Berlin



„Der Konsum von süßen Lebensmitteln und Getränken führt nicht zu einer erhöhten Süßpräferenz – einen Automatismus „süßer Konsum führt zu mehr Lust auf mehr Süßes“ gibt es nicht.“

Dr. Kathrin Ohla,  
Psychologin und Geschmacksexpertin



„Ich habe mich sehr gefreut, im Rahmen des Sweetcamps den neuen Süßstoff Brazein vorstellen zu können. Das Interesse an unserer Forschungsarbeit war sehr groß.“

Dr. Katja Riedel,  
Brain AG



„Verbraucher:innen können sich auf validierte und abgesicherte Prozesse bei der Zulassung von Süßstoffen verlassen und diese bedenkenlos konsumieren.“

Prof. Dr. Klaus-Dieter Jany,  
Biochemiker und ehemaliger EFSA-Mitarbeiter



„Neben den sehr interessanten Fachvorträgen unserer drei Expert:innen hat mir der direkte Austausch mit den Teilnehmenden im digitalen Sweetcamp besonders gut gefallen.“

Anja Roth,  
Ernährungswissenschaftlerin und fachliche  
Ansprechpartnerin des Süßstoff-Verbands e.V.

**Ob Süßbegewöhnung, Reformulierung oder die Sicherheit von Süßstoffen: Süße Themen sind derzeit in aller Munde und werden nicht nur in der Politik heiß diskutiert, sondern waren auch beim „Tag der Süße“ am 17. Juni 2021 das zentrale Thema.**

Gemeinsam mit Ihnen – Fachleuten aus Verbänden, Industrie, Wissenschaft, Verbraucherorganisationen und Politik – haben wir im Rahmen unseres besonderen Thementags gemeinsam über die Historie und Sicherheit von Süßstoffen, Geschmackspräferenzen und Süßereduktion diskutiert und uns zur Zukunft der Süße ausgetauscht. Im Spreespeicher in Berlin sowie an den Bildschirmen der über 200 Teilnehmenden konnten wir dank der informativen Fachvorträge unserer drei Expert:innen viel über den menschlichen Geschmack, die bewegte Historie und die Sicherheit von Süßstoffen lernen. Sowohl beim Politischen Frühstück, das den „Tag der Süße“ eröffnete, als auch bei der digitalen Fachveranstaltung haben wir uns zu aktuellen Themen wie der Debatte rund um eine Reformulierung süßer Lebensmittel und Getränke ausgetauscht. Beim digitalen Sweetcamp konnten wir diese Diskussionen intensivieren und uns in virtuellen Sessions unter anderem den Themen „Möglichkeiten und Grenzen der Süßereduktion“, „Süßstoff-Mythen im Alltag“ sowie „Süßstoffe in der politischen Diskussion“ widmen.



Der rege Austausch und das überwältigende Interesse am „Tag der Süße“ haben uns gezeigt: Es gibt viel zu besprechen – beim Thema Süße und Ernährung müssen viele Perspektiven und zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt werden. Deshalb würden wir uns sehr freuen, Sie auch im nächsten Jahr zum „Tag der Süße“ am 17. Juni 2022 begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Zusammenfassung unseres „Tag der Süße 2021“ und freue mich bereits auf die Fortsetzung unseres Austauschs zur Zukunft der Süße.

Isabelle Begger  
Vorstandsvorsitzende Süßstoff-Verband e.V.

## GESCHMACKSEXPERTIN: „DER KONSUM VON SÜßEM BE- EINFLUSST NICHT DIE PRÄFERENZ FÜR SÜßES“

*Woher kommt unsere Präferenz für Süßes? Gibt es eine Süßegewöhnung? Steigern Süßstoffe die Lust auf Süßes? Diese und viele weitere Fragen, die in der aktuellen Debatte rund um das Thema Süßereduktion gestellt werden, beantwortete Geschmacksexpertin Dr. Kathrin Ohla im Rahmen eines Politischen Frühstücks und in der Fachveranstaltung.*



Video-Zusammenfassung

Fachveranstaltung:  
Fachvortrag Dr. Kathrin Ohla

Bei der Forderung nach einer Süßereduktion von Lebensmitteln wird häufig ein Forschungsbedarf zur Untermauerung von unterschiedlichen Thesen angemahnt. Dass in diesem Bereich bereits eine Reihe von aussagekräftigen und eindeutigen Forschungsergebnissen vorliegt, wird dabei häufig außer Acht gelassen. Dr. Katrin Ohla ist Expertin auf dem Gebiet der Geschmacksforschung. Sie hat den menschlichen Geschmacks-

sinn sowie dessen Einfluss auf andere Sinnesreize erforscht und lehrt als Gastdozentin an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg. Im Rahmen des Politischen Frühstücks und der anschließenden Fachveranstaltung legte sie den virtuell zugeschalteten Teilnehmenden, darunter Mitglieder des Bundestags sowie deren Mitarbeiter:innen, aktuelle Studienergebnisse vor und gab Einblicke in die Forschung rund um den süßen Geschmack.



*Geschmack sind, also in welchem Maße wir die Süße überhaupt wahrnehmen können. Die Süß-Präferenz hingegen gibt an, welches Level von Süße bei der Auswahl von Lebensmitteln bevorzugt wird“, so die Geschmacksexpertin.*

Nach ihren Fachvorträgen begab sich die Wissenschaftlerin in einen direkten Dialog mit den Teilnehmenden. In intensiven Diskussionen wurden Themen rund um die Ernährungsbildung, die Prüfung einer Zuckersteuer oder die Sinnhaftigkeit des Nutri-Scores als System zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln besprochen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass maximal fünf Prozent der täglichen Energieaufnahme durch Zucker erfolgen sollten. „Bei einem durchschnittlichen Kalorienbedarf eines Erwachsenen von 2.000 kcal pro Tag entspricht das rund 25g Zucker. Allein durch die Aufnahme eines einzigen handelsüblichen, zuckerhaltigen Erfrischungsgetränks wird diese Empfehlung bereits deutlich überschritten“, so Dr. Ohla.

Die Folge: Viele Menschen weisen regelmäßig zu hohe Energiebilanzen auf. Der ausbleibende Sättigungseffekt führt oftmals zu einer unerwünschten Gewichtszunahme und einem erhöhten Risiko für Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2.

Nach einem Exkurs zur Funktionsweise der menschlichen Zunge betonte Dr. Ohla, dass sowohl die Genetik, das Alter als auch die Esserfahrung den Süß-Geschmack, die Sensitivität und die Präferenz für Süßes beeinflussen. „Die Süß-Empfindlichkeit (auch Süß-Sensitivität genannt) beschreibt den Grad, wie empfindlich wir für den süßen

*„Die Vorliebe für Süßes ist uns angeboren, im Laufe des Lebens allerdings beeinflussbar.“, weiß Dr. Ohla. Das Wort „Süßprägung“ suggeriere einen festgeschriebenen, unumkehrbaren Zustand und entspreche deshalb nicht der Realität. „Untersuchungen zeigen, dass wir mit Disziplin und Willen lebenslang dazu in der Lage sind, unsere Präferenzen und unser Ernährungsverhalten zu verändern“, resümierte die Geschmacksexpertin ihren Fachvortrag.*



Dr. Kathrin Ohla referierte vor virtuell zugeschalteten Politiker:innen



### Süßstoff-Verband – Standpunkt

Die Vorliebe für Süßes ist dem Menschen in die Wiege gelegt. Phylogenetisch: Bereits unsere Vorfahren verzehrten Süßes, denn reife Früchte waren eine wichtige Energiequelle. Prä- und postnatal: Der Grundgeschmack von Fruchtwasser und Muttermilch ist süß. Der süße Geschmack wird als angenehm empfunden und weckt positive Assoziationen.

Aber wir wissen, Geschmäcker sind verschieden. Und die Sensitivität und die Präferenz für Süßes sind sehr individuell!! Studien zeigen auf, dass der Konsum von süßen

Lebensmitteln und Getränken nicht die Präferenz für Süßes beeinflusst. Auch Dr. Kathrin Ohla macht in ihrem Vortrag deutlich, dass es einen solchen Automatismus nicht gibt. Eine Spirale, der wir willenlos ausgesetzt sind und die durch den Konsum von Süßem zu mehr Lust auf Süßes führt, existiere nicht, so Ohla. Auch wenn man von einer Prägung oder Gewöhnung nicht sprechen kann, so ist Süße – auch die kalorienfreie – Genuss!

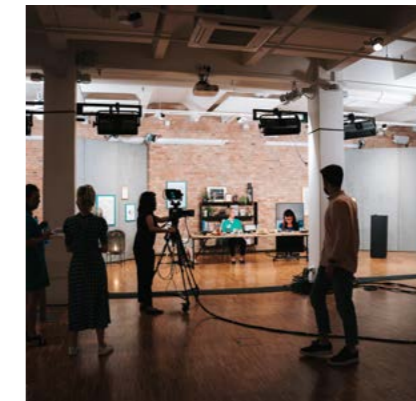
Entsprechend sollten auch Süßstoffe in Maßen genossen werden.

## SÜßSTOFF-EXPERTE: „DIE GESCHICHTE VON SACCHARIN IST SPANNENDER ALS JEDE SEIFENOPER“

Dass Süßstoffe bereits seit über 130 Jahren in Deutschland auf dem Markt sind und auf eine bewegte Historie zurückblicken, ist den Wenigsten bekannt. Deshalb eröffnete Süßstoff-Experte Prof. Dr. Klaus Roth die digitale Fachveranstaltung mit einem Vortrag zum Thema „Bewegende Zeiten aus Sicht der Moleküle – 143 Jahre Süßstoffe – Made in Germany“. Der promovierte Chemiker gewährte den rund 220 virtuell zugeschalteten Teilnehmenden spannende Einblicke in die Historie der Süßstoffe und erläuterte auch, weshalb die Geschichte von Saccharin spannender als jede Seifenoper ist.

Von der zufälligen Entdeckung des ersten Süßstoffs Saccharin im Jahr 1887 über den sogenannten Süßstoffschmuggel Anfang des 20. Jahrhunderts bis hin zur heutigen Verwendung von Süßstoffen wie Acesulfam-K und Aspartam, die aufgrund von positiven Synergieeffekten insbesondere aus kalorienfreien Erfrischungsgetränken nicht mehr wegzudenken sind: Mit seinem Fachvortrag zur Historie von Süßstoffen nahm Prof. Dr. Roth, der am Institut für Chemie an der Freien Universität in Berlin lehrt, die Teilnehmenden der Fachveranstaltung mit auf eine spannende Zeitreise.

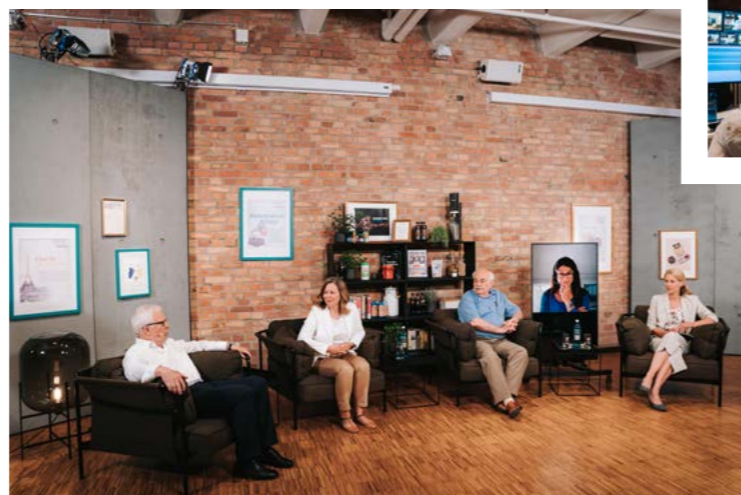
Saccharin war der erste Süßstoff, den der deutsche Wissenschaftler und Zuckersachverständige Dr. Konstantin Fahlberg bei einer Versuchsreihe eher zufällig entdeckte und nach dem griechischen Begriff Saccharin, Zucker, benannte. 1887 wurde die weltweit erste Süßstofffabrik in Deutschland in Betrieb genommen. Doch dies war nur der Anfang der bewegten Süßstoff-Historie.



„Zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Verwendung von Süßstoffen aus politischen Gründen zunehmend beschränkt. Nach Verabschiedung des ersten Süßstoffgesetzes in Deutschland war der beliebte Zuckerersatz für die Mehrzahl der Bevölkerung ab 1902 nur noch auf Rezept erhältlich“, berichtete Dr. Roth. Da Zucker weiterhin sehr teuer war und niemand auf die Süße in Lebensmitteln verzichten wollte, setzte ein regelrechter Süßstoffschmuggel ein. Um Saccharin unbemerkt nach Deutschland zu transportieren, war den Schmugglern jedes Mittel recht: „Selbst im Innenraum einer holen

Holzstatue des heiligen Nepomuk – im Volksmund daher auch Süßstoffheiliger genannt – wurde jahrelang unbemerkt Süßstoff nach Deutschland geschmuggelt“, weiß der Experte.

Während des Ersten Weltkrieges wurden die Bestimmungen des Süßstoffgesetzes wegen des Zuckermangels zum Teil außer Kraft gesetzt. Heute, 134 Jahre nach ihrer Entdeckung, sind Süßstoffe wie Aspartam, Acesulfam-K oder auch Steviolglycoside als kalorienfreie Alternative zu Zucker längst wieder frei verfügbar und aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. „Acesulfam-K ist einer der verträglichsten Stoffe überhaupt – doppelt so verträglich wie eine Kochsalzlösung“, so Dr. Roth. Er kritisierte in seinem Vortrag unter anderem das sich im Nachhinein als voreilig und unbegründet herausgestellte Verbot der Süßstoffe Cyclamat und Saccharin in den sechziger und siebziger Jahren. „Hier siegte politischer Aktionismus gegenüber Augenmaß und Vernunft“, statuierte der Experte.



Digitale Fachveranstaltung  
Fachvortrag Prof. Dr. Klaus Roth



### Süßstoff-Verband – Standpunkt

Süßstoffe blicken auf eine turbulente Geschichte zurück. Bereits seit 1887 werden Süßstoffe, beginnend mit Saccharin, industriell hergestellt und verzehrt. Heute sind in der Europäischen Union insgesamt elf Süßstoffe als sicher eingestuft und für die Verwendung als Zusatzstoffe zugelassen. (Je nach Geschmack, Süßintensität und technologischen Eigenschaften, werden sie einzeln oder in Mischungen verwendet, immer mit dem Ziel, einen kalorienfreien Süßgeschmack zu

liefern.) Sie unterscheiden sich von den vielen anderen Süßungsalternativen, die aktuell auf dem Markt sind und in Lebensmitteln genutzt werden, denn sie liefern keine Energie. Süßstoffe bieten somit bereits den Vorteil, nach dem Forschungsprojekte im Rahmen der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) noch suchen. Und auch ihre Geschichte spricht für sie: Süßstoffe sind bereits jahrzehntelang erprobt. Sie sind die bewährte Süßungsalternative!

## EFSA-EXPERTE: „SICHERHEITSBEDENKEN SIND IN BEZUG AUF SÜßSTOFFE NICHT ANGEBRACHT“

Wie wirken Süßstoffe in unserem Körper? Welche Bewertungsverfahren muss ein Süßstoff durchlaufen, bevor er in Lebensmitteln zugelassen wird? Wie steht es um die Erreichung eines kritischen ADI-Werts beim Konsum süßstoffgesüßter Getränke? Die in der Öffentlichkeit häufig infrage gestellte Sicherheit von Süßstoffen war Schwerpunkt des Fachvortrags von Prof. Dr. Klaus-Dieter Jany, der ehemals für die EFSA tätig war. Er gab den Teilnehmenden umfassende und wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Sicherheitsbewertung von Süßstoffen – mit teils überraschenden Ergebnissen.

Obwohl Süßstoffe erstmals vor 134 Jahren in Deutschland hergestellt und seither stetig weiterentwickelt wurden sowie weltweit in unterschiedlichen Anwendungen, zum Beispiel in Getränken oder Zahnpasta zum Einsatz kommen, halten sich zahlreiche Mythen rund um die kalorienfreien Süßungsmittel hartnäckig. Vor allem die Sicherheit von Süßstoffen sowie ihre möglichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit werden häufig infrage gestellt. In seinem Fachvortrag „Süßstoffe: Sehr unterschiedlich – in der Sicherheitsbewertung gleich“ gab Prof. Dr. Klaus-Dieter Jany deshalb einen Überblick über die aktuelle Studienlage sowie die Sicherheitsbewertung aller zugelassenen Süßstoffe.

„In der EU sind aktuell elf Süßstoffe als sogenannte Lebensmittelzusatzstoffe geprüft und zugelassen“, so Prof. Dr. Jany. „Vor der Zulassung eines Süßstoffs für den Markt werden sämtliche wissenschaftlichen Befunde eingehend von den Lebensmittelaufsichtsbehörden geprüft, darunter etwa das Joint Expert Scientific Committee on Food Additives (JECFA) oder die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA).“ Die Zulassung erfolgt anschließend durch die EU-Kommission. „Um ein höchstmögliches Maß an Sicherheit zu gewährleisten, wird bei der Zulassung von Süßstoffen untersucht, ob das Alter einen Einfluss auf die Wirkungsweisen von Süßstoffen im menschlichen Körper hat. Gefahren von bestimmten Süßstoffen für besonders junge oder alte Menschen können somit ausgeschlossen werden“, erklärte der Experte.



Video-Zusammenfassung

Digitale Fachveranstaltung  
Fachvortrag Prof. Dr. Klaus-Dieter Jany



In seinen Ausführungen zur Sicherheit von Süßstoffen nahm Prof. Dr. Jany außerdem Stellung zum ADI-Wert, der die tolerierbare Tagesdosis eines Stoffes angibt, die ein Mensch ein Leben lang täglich ohne negative Auswirkungen auf seine Gesundheit aufnehmen kann. „Durch den Konsum alltäglicher Mengen von zugelassenen Süßstoffen – wie zum Beispiel bei der Anwendung in Form von Süßstofftabletten im Kaffee – ist die Erreichung eines kritischen ADI-Werts ausgeschlossen“, erklärte Prof. Dr. Jany und fügte hinzu: „Wir als Wissenschaftler garantieren mit unseren Forschungsergebnissen die Sicherheit von Lebensmitteln. Sicherheitsbedenken und Zweifel in Bezug auf Süßstoffe sind daher nicht angebracht.“



„Wie wird der ADI-Wert von Süßstoffen festgelegt?“



### Süßstoff-Verband – Standpunkt

Süßstoffe zählen zu den am häufigsten und besten kontrollierten Lebensmittelzusatzstoffen überhaupt. Wiederholt wurden sie von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) überprüft und von den jeweiligen nationalen Aufsichtsbehörden wie dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) als unbedenklich eingestuft. Dabei ist zu beachten, dass zwar meist der Sammelbegriff Süßstoffe genutzt wird, dass jedoch alle elf Süßstoffe, die aktuell in der

Europäischen Union zugelassen sind, die strengen Zulassungsverfahren durchlaufen haben.

Hin und wieder werden Stimmen laut, die einen Forschungsbedarf anmahnen. Dabei bleibt unberücksichtigt, dass es bereits eine sehr umfassende Studienlage gibt, mit der sich der Süßstoff-Verband intensiv auseinandersetzt. Und jährlich kommen weitere Studien hinzu, die die Unbedenklichkeit von Süßstoffen bestätigen.



SESSION

## MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER SÜßE-REDUKTION

Den Abschluss des „Tag der Süße“ bildete das Sweetcamp, das in diesem Jahr das Motto „Wie süß wird die Zukunft?“ trug und zum ersten Mal digital stattfand. Wie schon in den Jahren zuvor wurde das Sweetcamp als offenes Veranstaltungsformat im Stil eines Barcamps ausgetragen. „Im Gegensatz zu den vorausgehenden Veranstaltungen waren – mit Ausnahme eines Vortrags zum neuentdeckten Süßstoff Brazzein – keine feststehenden Vorträge geplant“, so Anja Roth, Ernährungswissenschaftlerin und



fachliche Ansprechpartnerin des Süßstoff-Verbands. Die rund 70 virtuell zugeschalteten Teilnehmenden diskutierten in verschiedenen Sessions engagiert und kontrovers über diverse Fragestellungen rund um das Thema Süße.

So wurde sich unter anderem in einer Session zum Thema „Möglichkeiten und Grenzen der Süße-Reduktion“ ausgetauscht, das aktuell vor allem in der Industrie, aber auch im politischen Bereich sowie bei Verbraucher:innen heiß diskutiert wird. „Wollen Verbraucher:innen selbst entscheiden können, wie süß es sein darf“, fragte Verbandsvorsitzende Isabelle Begger zu Beginn in die Runde. Einige Teilnehmende schlossen sich der Aussage der Geschmacks-

expertin Dr. Kathrin Ohla an, dass nicht der süße Geschmack reduziert, sondern die Zusammensetzung der Lebensmittelprodukte überdacht und reguliert werden sollte. „Wieso kann man nicht das Verhältnis in Lebensmitteln und Getränken ändern, zum Beispiel in Saftmischungen, und dem Konsumenten so etwas weniger süßen Geschmack nahebringen“, fragte eine Teilnehmerin. „Man kann das Ganze auch mit der Salz-Reduktion vergleichen – wenn man lange weniger Salz nutzt, kann man sich auch daran ge-

wöhnen“, merkte eine andere Teilnehmerin an. Das Fazit der Session: Von einem Geschmacksdiktat durch eine politische Süße-Regulierung hielten die meisten Teilnehmenden wenig – stattdessen sollte vermehrt in eine umfassende Ernährungsbildung ab dem Kindesalter investiert werden, um Verbraucher:innen einen ausgewogenen Ernährungsstil näher zu bringen, aber dennoch Entscheidungsfreiheit bei der Produktwahl zu gewähren.



## SESSION INNOVATION AUF DEM WEG ZUR MARKTREIFE: BRAZZEIN

Großen Anklang fand eine Session zum neuen Süßstoff Brazzein, den Dr. Katja Riedel von der Brain AG vorstellte. Brazzein ist ein Protein-Süßstoff, der natürlicherweise in der afrikanischen Beere *Pentadiplandra brazzeana* Baillon vorkommt. Der hochintensive Süßstoff verfügt über ein außergewöhnliches Süßungspotenzial und vereint ein gutes Geschmacksprofil mit den Vorteilen der Zuckerfreiheit. Dr. Katja Riedel von der Brain AG erläuterte in ihrer Session: „Wir beschäftigen uns seit vielen Jahren mit Brazzein und haben intensiv geprüft, ob es unsere Ansprüche für einen Süßstoff erfüllt. Erster Schritt dabei war die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Protein und seiner biotechnologischen Herstellung. Zahlreiche Publikationen mit unseren

akademischen Partnern, zuletzt 2021 (Neiers et al, 2021 in MDPI), sowie der Übersichtsartikel „The Recent Development of a Sweet-Tasting Brazzein and its Potential Industrial Applications“ (2016) zeugen davon. Und natürlich haben wir uns selbst sowie mit Hilfe professioneller Sensorik-Labors von Geschmack und Stabilität des süßen Proteins überzeugt.“

„Der Forschungsaufwand bei der Entwicklung eines neuen Süßstoffs ist enorm, dabei gibt es doch bereits eine Vielzahl von sicheren und zugelassenen Süßstoffen. Was treibt Sie bei Ihrer Forschung an?“, wollte einer der Teilnehmenden von der Referentin wissen. „Das Interesse an einer Verwendung von alternativen Süßstoffen ist immens groß. Im schnell wachsenden

Markt der Protein-Süßstoffe, in dem es gilt, Geschmacksprofil und Nährwert parallel zu verbessern, erwarten wir, dass unser neues Produkt die steigende Verbrauchernachfrage in hohem Maße bedienen wird“, erklärte Dr. Riedel.

Die Marktzulassung von Brazzein wird in drei bis vier Jahren erwartet. Besonders in der Getränkeindustrie sei das Interesse an dem neuartigen Süßstoff groß, so Riedel. „Dafür sprechen unter anderem die gute Wasserlöslichkeit, der vollmundige Geschmack sowie die Stabilität bei niedrigem pH-Wert, wie er zum Beispiel bei Softdrinks gegeben ist“, erläuterte die Expertin, die auch im neuen Experten-Podcast rund um eine süße Ernährung „so! was? süßes.“ (siehe Seite 16) über ihre Forschung berichtet. .

## SESSION SÜßSTOFF-MYTHEN IM ALLTAG

Einen intensiven Austausch unter den Teilnehmenden gab es auch in der Session zum Thema „Süßstoff-Mythen im Alltag“. „Als Ernährungsberater muss ich tatsächlich immer noch regelmäßig erklären, dass Aspartam nicht krebserregend ist“, berichtete ein Teilnehmer und fügte an: „Ich gerate in meinem Berufsalltag oft in regelrechte Diskussionen mit meinen Klient:innen, weil die unterschiedlichsten Süßstoff-Mythen vorab von sehr vielen Menschen an sie herangetragen wurden. Irrtümer wie „Süßstoffe verursachen Heißhunger“ oder „Süßstoffe sind für Schwangere gefährlich“ werden leider in den seltensten Fällen hinterfragt, sondern anschließend von einer großen Personenzahl ungefiltert weitergegeben. So halten sich viele dieser Mythen bis heute.“



Eine andere Teilnehmerin berichtete ebenfalls von ihren beruflichen Erfahrungen: „Aspartam ist einer der meistuntersuchten Lebensmittelzusätze und als sicherer Süßstoff zugelassen. In meiner Ernährungsberatung wurde ich jedoch bereits mit der dubiosen Verschwörungstheorie konfrontiert, Aspartam würde als Kampfstoff der CIA eingesetzt werden. Dieser Vorfall hat mir vor Augen geführt, dass uns bei der Aufklärung der Süßstoff-Mythen im Alltag noch viel Arbeit bevorsteht.“

**Fragen und Antworten zu den 12 größten Süßstoff-Mythen gibt es in unserem Mythen-Checker:**



Download Mythen-Checker digital



Kostenfrei gedruckten Mythen-Checker bestellen



### Süßstoff-Verband – Standpunkt

Innovationen werden oft von Skepsis begleitet. Auch Süßstoffe teilen dieses Schicksal. Verursachen Süßstoffe Übergewicht und Diabetes? Machen Süßstoffe hungrig? Beeinflussen sie das Darmmikrobiom? Manche Mythen haben ihren Ursprung vor hundert Jahren, andere sind neueren Ursprungs und zum Teil – wie die Aussagen über Aspartam – nicht mehr zu ihrem Ursprung zurückzufolgern. Häufig findet man auch Aussagen, die sich auf Ergebnisse aus

Beobachtungsstudien berufen, wobei damit nur eine Korrelation, aber keine Kausalität hergestellt werden kann. Oder es werden Tierstudien herangezogen, die mit extremen, für den Menschen unrealistisch hohen Süßstoffmengen durchgeführt wurden. Leider halten sich manche Mythen lang in der (medialen) Öffentlichkeit. Bereits widerlegte Vorurteile gegen Süßstoffe werden immer wieder aus der Mottenkiste geholt. Aufklärung ist heute so wichtig wie vor 100 Jahren.

# SESSION SÜßE IN DER POLITISCHEN DISKUSSION

In der Diskussion um den Nutri-Score gingen die Meinungen von „unnötig“ und „missverständlich“ bis hin zu „sinnvoll“ und „hilfreich zur Orientierung“ auseinander. Der Austausch unter den Ernährungsfachkräften zeigte, dass es selbst in dieser Berufsgruppe noch viele Fragen und Unsicherheiten bezüglich des Nutri-Scores gibt. Einigen konnte man sich letztlich darauf, dass der Nutri-Score eine Orientierung geben kann, wenn er richtig verstanden wird. So ist es wichtig zu wissen, dass Vergleiche nur innerhalb der gleichen Produktkategorie möglich sind und dass er keinesfalls so zu verstehen ist, dass nur Produkte der Kategorie A verzehrt werden sollen.

Außerdem stand für die Teilnehmer:innen der Diskussionsrunde fest, dass Lebensmittel eindeutig gekennzeichnet sein sollen und nicht durch ihre Aufmachung bzw. Aufschriften zu Missverständnissen führen dürfen. Ein Thema war dabei der Hinweis auf Zucker und Süßungsmittel. Oftmals scheinen die verwendeten Deklarationen – obwohl gesetzlich geregelt – nicht leicht zu verstehen. So gibt es laut der Ernährungsfachkräfte auch immer wieder Fragen zu den Bezeichnungen „mit bzw. ohne Süßungsmittel“. Anja Roth erläuterte dazu, dass seit der Einföhrung der Lebensmittelinformationsverordnung im Jahr 2014 Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

in der Zutatenliste unter dem Klassennamen „Süßungsmittel“ aufgeföhrt werden. Dies erschwert nicht nur die Unterscheidung zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen, sondern wird von Verbraucher:innen häufig falsch interpretiert, d.h., es werden häufig alle süßenden Zutaten in einen Topf geworfen. Es besteht also großer Aufklärungsbedarf, damit die lebensmittelrechtliche Bezeichnung „Süßungsmittel“ richtig eingeordnet wird und die Kennzeichnung nicht zu Missverständnissen föhrt.

**„Wenn ich mit meinen Berufskolleg:innen spreche, hält den Nutri-Score so ziemlich niemand für eine sinnvolle Alternative. Im Alltag erkennen unsere Klient:innen nicht, dass selbst hinter einem Produkt mit dem Nutri-Score A oder B nicht unbedingt ein besonders gesundes Lebensmittel stecken muss. Viele wissen nicht, dass die Bewertungsskala lediglich Lebensmittel der gleichen Produktgruppe miteinander vergleicht. Somit kann es vorkommen, dass beispielsweise ein Fertigprodukt einen besseren Nutri-Score erhält als ein Naturjoghurt“**,

kritisierte eine weitere Teilnehmerin. **„Fachleute sollten darüber entscheiden, welche die richtigen Maßnahmen sind. Der Nutri-Score gibt uns Verbraucher:innen beim Einkauf eine schnelle Orientierung, welche**

**Lebensmittel im Vergleich zu anderen der gleichen Kategorie den günstigeren Nährwert aufweisen und damit eher zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Die Politik sollte die Freiwilligkeit dieses Systems hinterfragen, denn diese zeigt, dass in der Praxis nicht alle Lebensmittelunternehmen mitmachen“**,

befand eine Session-Teilnehmerin und machte einen Vorschlag:

**„Eine verbindliche und europaweit einheitliche Ampel zur Kennzeichnung von gesunden und ungesunden Lebensmitteln könnte dieses Problem lösen und sollte weiterhin kritisch diskutiert werden.“**



## Süßstoff-Verband – Standpunkt

Ein Ziel der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) ist es, den Anteil von Zucker in Lebensmitteln und damit die Gesamtkalorien zu reduzieren. Süßstoffe sind kalorienfrei. Das Ziel der NRI, die Energiedichte in Lebensmitteln zu reduzieren, lässt sich folglich durch Süßstoffe erreichen. Heute steht allerdings auch der süße Geschmack in der Kritik. Auch wenn es der wissenschaftlichen Evidenz entbehrt, wird eine gene-

relle Reduzierung der Süße, eine „Süße-Entwöhnung“, im Kampf gegen Übergewicht gefordert. Solche Reglementierungen ohne Rücksicht auf die Wissenschaft und ohne Rücksicht auf den individuellen Geschmack werden nicht zum nachhaltigen Erfolg föhren. An Ernährungsbildung föhrt kein Weg vorbei: Sie wird die Voraussetzung für Verbraucher:innen schaffen, dass sie gesunde Essgewohnheiten übernehmen.







Podcast anhören  
und abonnieren



Die erste Staffel von „so! was? süßes.“ umfasst 20 Folgen – alle zwei Wochen wird eine neue Folge bei Spotify, Apple Podcast und Co. veröffentlicht.

WICHTIGER BEITRAG ZUR VERBRAUCHERAUFKLÄRUNG:

## »SO! WAS? SÜßES.«

### Der Experten-Podcast rund um das Thema „süße Ernährung“

Woher kommt unser Verlangen nach Süßem? Wie gestaltet sich der Alltag eines Diabetes-Betroffenen? Kann man eine Allergie gegen Süßstoffe entwickeln? Diese und viele weitere Fragen werden im neuen Podcast „so! was? süßes.“ beantwortet. Die beiden Gastgeberinnen Anja Roth, Ernährungswissenschaftlerin und fachliche Ansprechpartnerin des Süßstoff-Verband e.V., sowie Sophie

Samrock, Moderation, laden in 20- bis 30-minütigen Episoden verschiedene spannende Gäste aus Wissenschaft, Medizin, Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen sowie Industrie zum Gespräch – von einer Allergie-Expertin über einen Lebensmittelchemiker bis hin zu zwei Diabetes-Betroffenen, die aus ihrem Alltag erzählen – darunter ein Profisportler, der es trotz Diabetes bis zu Olympia geschafft hat.

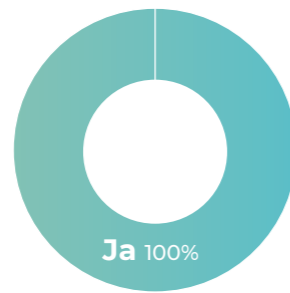
„Wir freuen uns, mit dem Podcast unser Informationsportfolio für Verbraucher:innen und Multiplikatoren zu erweitern und damit einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung rund um Süßstoffe und eine ausgewogene Ernährung zu leisten“, erklärt Isabelle Begger, Vorstandsvorsitzende des Süßstoff-Verbands.

„Der Podcast liefert Verbraucher:innen und Fachleuten viele neue Erkenntnisse rund um das Thema „süße Ernährung“ und klärt dabei unter anderem auch gängige Süßstoff-Mythen auf – wie beispielsweise, dass Süßstoffe Heißhunger verursachen, dick machen oder die Darmflora schädigen könnten“, so Ernährungswissenschaftlerin und Podcast-Moderatorin Anja Roth.



# DIGITALE FACHVERANSTALTUNG

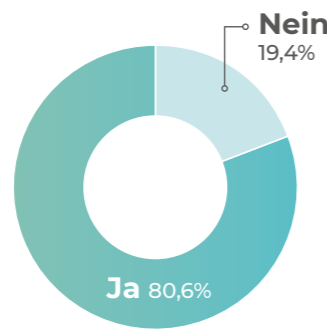
1. Waren Sie zufrieden mit dem Ablauf der Fachveranstaltung 2021?



2. Welche neuen Erkenntnisse konnten Sie aus der Fachveranstaltung mitnehmen?

- „Details zu einzelnen Süßstoffen“
- „Ich kannte die Geschichte der Süßstoffe, angefangen mit der Saccharin-Herstellung 1887, noch nicht – sehr interessant!“
- „Der geschichtliche Teil war mir neu und sehr interessant – und wie die Kommission arbeitet, wollte ich schon immer mal wissen.“

3. Würden Sie an einer möglichen digitalen Fachveranstaltung im kommenden Jahr teilnehmen?

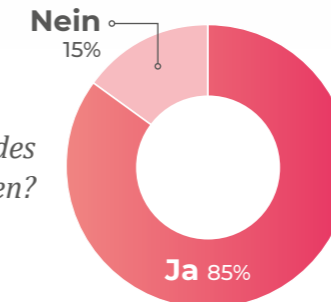


4. Welche Themen würden Sie bei einer möglichen Fachveranstaltung im kommenden Jahr interessieren?

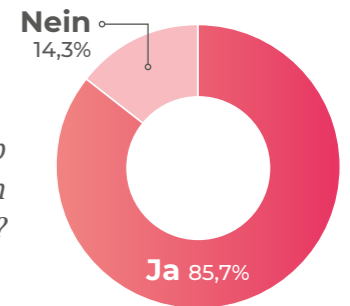
- Süßstoff-Einsatz in der Seniorenverpflegung
- Neue Erkenntnisse zur Sicherheitsbewertung von Süßstoffen
- Weitere Forschungsthemen zur Süßwahrnehmung
- Industrielle Weiterverarbeitung von Süßstoffen
- Forschungsergebnisse zur hormonellen Wirkung von Süßgeschmack – unabhängig vom Süßungsmittel

# SWEETCAMP DIGITAL

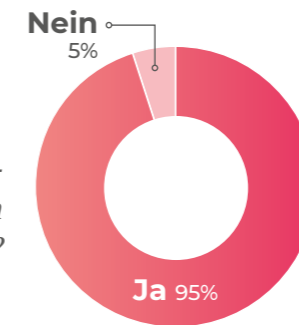
1. Waren Sie mit dem Ablauf des Sweetcamps zufrieden?



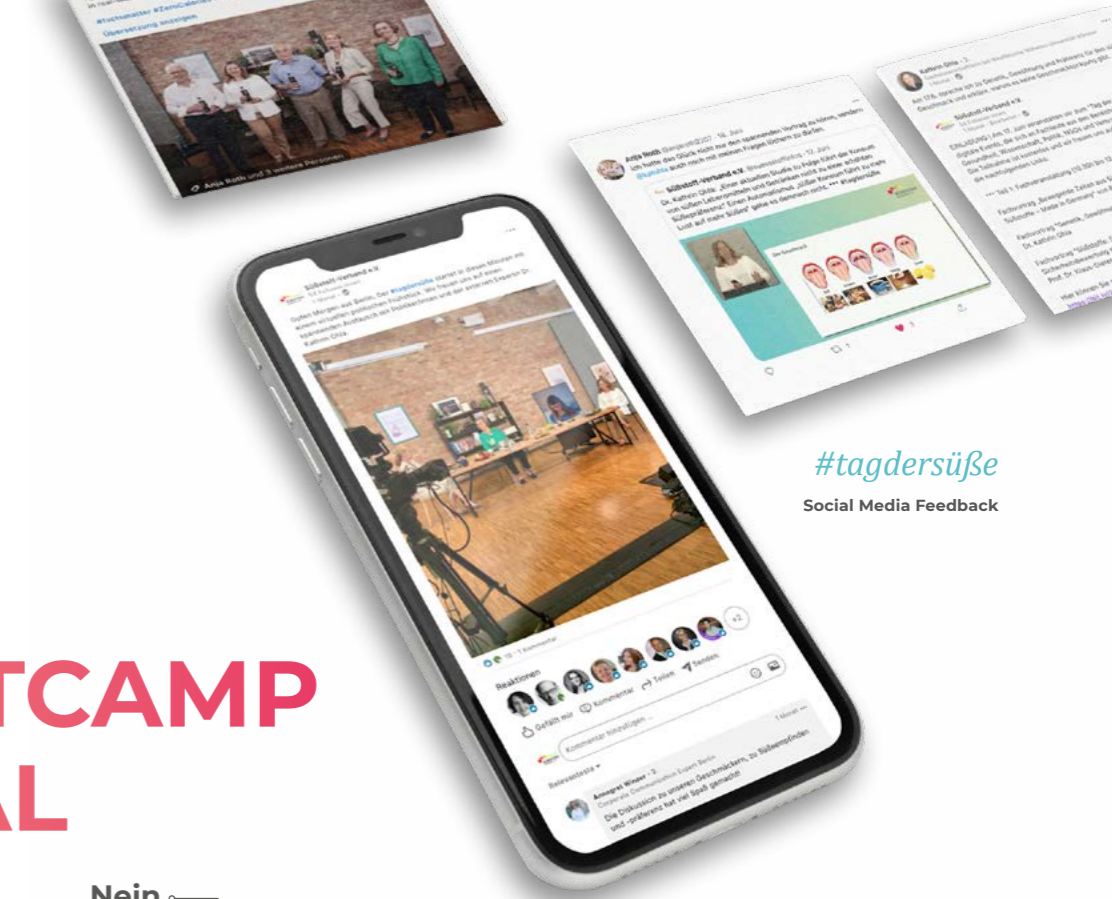
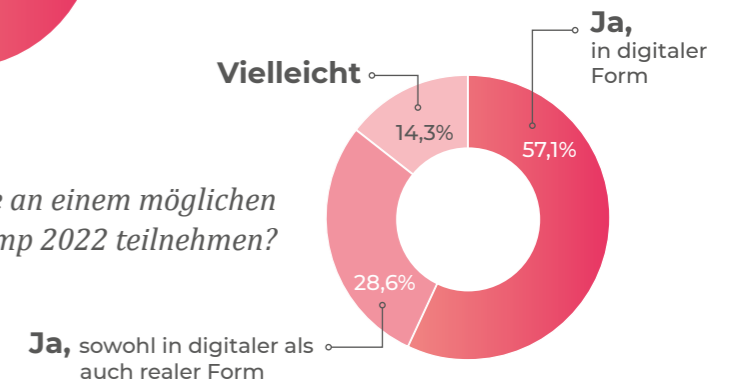
2. Haben Sie vor dem Sweetcamp digital bereits einmal an einem Barcamp teilgenommen?



3. Konnten Sie neue Erkenntnisse oder Denkanstöße vom Sweetcamp mitnehmen?



4. Würden Sie an einem möglichen Sweetcamp 2022 teilnehmen?



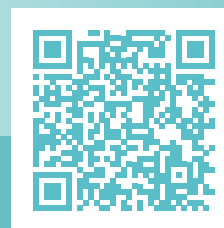
#tagdersüße  
Social Media Feedback

**so! was? süßes.**  
DER SÜBSTOFF-VERBAND PODCAST



## Der Experten-Podcast rund um das Thema „süße Ernährung“

Die erste Staffel von  
„so! was? süßes.“ umfasst 20  
Folgen – alle zwei Wochen wird  
eine neue Folge bei Spotify, Apple  
Podcast und Co. veröffentlicht.



**Podcast anhören  
und abonnieren**

#### **Herausgeber**

Süßstoff-Verband e.V.

#### **Kontakt in Deutschland**

Dipl. oec. troph. Anja Roth  
Telefon: +49 (0)2203 20 89 45  
[www.suessstoff-verband.info](http://www.suessstoff-verband.info)  
[info@suessstoff-verband.de](mailto:info@suessstoff-verband.de)

#### **Kontakt in Österreich**

Mag. Uta Mueller-Carstanjen  
Telefon: +43 (0)664 515 30 40  
[www.suessstoff-verband.info](http://www.suessstoff-verband.info)  
[info@suessstoff-verband.at](mailto:info@suessstoff-verband.at)

#### **Kontakt in der Schweiz**

Mag. Uta Mueller-Carstanjen  
Telefon: +41 (0)31 311 03 08  
[www.suessstoff-verband.info](http://www.suessstoff-verband.info)  
[info@suessstoff-verband.ch](mailto:info@suessstoff-verband.ch)

#### **Text und Redaktion**

Dipl. oec. troph. Anja Roth  
rheinland relations GmbH

#### **Konzept, Gestaltung und Bildmaterial**

rheinland relations GmbH  
[www.rr-pr.com](http://www.rr-pr.com)

#### **Verbraucherkampagne**

[www.so-suess-wie-du.de](http://www.so-suess-wie-du.de)

