

Süßstoff – eine Alternative?

05.01.2011, 14:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Body Attack*

Aufgrund des heutigen Schönheitsideals enthalten immer mehr Lebensmittel ihre Süße nicht aus Zucker, sondern durch Süßstoffe. Die Vorteile liegen auf der Hand: Süßstoffe besitzen meist eine sehr viel höhere Süßkraft als Zucker, liefern aber so gut wie keine Kalorien. Es müssen also sehr viel geringere Mengen eingesetzt werden, um eine angenehme Süße zu erreichen. Das ist nicht nur für Diätbewusste ein Grund auf Süßstoffe zurückzugreifen, auch Diabetiker profitieren von ihnen. Außerdem sind Süßstoffe aufgrund der positiven Auswirkungen auf die Zahngesundheit eine gute Alternative zu kariesbildendem Zucker.

Folgende Süßstoffe sind in Deutschland zugelassen und in vielen Diät- und Lightprodukten zu finden:

Acesulfam , Aspartam , Aspartam-Acesulfam-Salz, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin, Neohesperidin, Neotam

Süßstoffe und Krebsrisiko

Das Gerücht, dass Süßstoffe Krebs auslösen, kursiert bis heute in den Medien. Der Grund dafür ist jedoch nicht nachvollziehbar, da jeder Süßstoff vor der Zulassung ausführlichen wissenschaftlichen Untersuchungen unterliegt. Mittels Süßstoffgaben an Ratten über einen langen Zeitraum wird die Wirkung auf den Organismus analysiert. Die Studien müssen unter Beweis stellen, dass die Substanz gesundheitlich unbedenklich ist, bevor sie Lebensmitteln zugesetzt werden dürfen.

Vor allem Aspartam hat aufgrund einer Tierstudie aus Italien vor einigen Jahren ein negatives Image bekommen und wird aufgrund des angeblichen Krebsrisikos von Vielen gemieden. Der grundsätzliche Verzicht ist jedoch unbegründet. Es gibt eine Reihe von Studien, die alle kein gesundheitliches Risiko durch den Verzehr von Aspartam belegen konnten. Die Studien wurden von vielen unabhängigen Instituten und Wissenschaftlern geprüft, die daraufhin Aspartam ebenfalls als ungefährlich einstufen. Dazu gehört beispielsweise das Bundesinstitut für Risikobewertung, das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit.

Sind Süßstoffe Dickmacher?

Man hört und liest immer wieder, dass Süßstoffe nicht beim Abnehmen helfen, sondern das Gegenteil bewirken, nämlich dick machen. Diese Annahme ist auf folgende Behauptung zurückzuführen: angeblich sollen Süßstoffen durch ihren süßen Geschmack die Bauchspeicheldrüse zur Insulinproduktion anregen. Da jedoch der Zuckernachschub ausbleibt, sinkt der Blutzuckerspiegel und wir bekommen Heißhunger.

Diese These konnte von der Wissenschaft allerdings nicht bestätigt werden (Härtel B. et. Al. 1993). Die dazu durchgeführten Studien konnten nicht eindeutig belegen, dass Süßstoff Einfluss auf die Insulinausschüttung nimmt. Süßstoffe liefern keine insulinstimulierenden Kohlenhydrate und alleine der süße Geschmack kann die Insulinproduktion nicht beeinflussen.

Durchfall durch Süßstoff

Süßstoff wird oft nachgesagt, dass es abführend wirkt. Dahinter steckt allerdings meist ein anderer Übeltäter: Süßstoff wird häufig mit den sogenannten Zuckeraustauschstoffen, oder auch Zuckeralkoholen verwechselt. Dazu gehören beispielsweise Sorbit, Isomalt, Mannit und Xylit. Sie haben zwar ebenso wie Süßstoffe keinen Einfluss auf den Insulinspiegel, liefern jedoch Energie, wenn auch weniger als Zucker. Diese Zuckeraustauschstoffe können in höheren Mengen Durchfall verursachen. Die Süßkraft ist sehr viel geringer als bei Süßstoffen und somit werden sehr viel größere Mengen benötigt. Der Darm ist mit dieser hohen Menge überfordert und kann einen großen Teil nicht aufnehmen. Somit verbleibt er im Verdauungstrakt, bindet Wasser und verflüssigt dadurch den Stuhl.

In vielen Produkten werden Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe miteinander kombiniert, so dass der Durchfall meist auch auf den Süßstoff zurückgeführt wurde. Diese wirken jedoch nicht abführend und haben keinen Einfluss auf das Verdauungssystem.

Aufgrund der hohen Skepsis vieler Verbraucher, gehören Süßstoffe mittlerweile zu den Lebensmittelzusatzstoffen, die

am intensivsten und häufigsten auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit untersucht worden sind. Dennoch gilt bei Süßstoffen das Selbe, wie bei jedem anderen Lebensmittel auch: der Genuss in Maßen ist gesundheitlich unbedenklich. Mit Hilfe von Studien wurde daher für jeden Süßstoff eine sichere Höchstmenge festgelegt, die ein Mensch theoretisch ein Leben lang täglich zu sich nehmen könnte, ohne dass gesundheitliche Schäden verursacht werden. Diese Menge wird dann noch durch einen Sicherheitsfaktor von mindestens 100 geteilt, wodurch man dann den sogenannten ADI-Wert erhält.

Um diese Höchstwerte zu überschreiten, müssten aufgrund der hohen Süßkraft so große Mengen an süßstoffhaltigen Lebensmitteln verzehrt werden, die für einen Menschen kaum aufzunehmen sind.

Stevia – der neue Zuckerersatz?

Stevia wird in letzter Zeit häufig in Verbindung mit Süßstoffen genannt. Es wird aus der südamerikanischen Pflanze Stevia rebaudiana, oder auch bekannt als Süßkraut oder Honigkraut, gewonnen und bereits in einigen Ländern als Süßungsmittel eingesetzt.

Stevia ist nahezu kalorienfrei und hat einen ähnlich angenehm süßen Geschmack, ähnlich wie Honig.

Hier in Deutschland ist es in vielen Reformhäusern als Kosmetikum zu finden. Cremes und Gesichtsmasken enthalten häufig Stevia, da es aufgrund der enthaltenen Antioxidantien und Vitaminen eine hautpflegende und -schützende Wirkung besitzt.

Zudem ist es antibakteriell, weshalb es auch als Mundspülung eingesetzt wird. Es kann zur Kariesprophylaxe beitragen und unangenehmen Plaque auf den Zähnen verhindern.

Bisher wurde Stevia in der EU als Süßungsmittel noch nicht zugelassen. Es liegen allerdings bereits Studien der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit vor, die belegen, dass Stevia als Lebensmittel gesundheitlich unbedenklich ist. Daher ist eine baldige Zulassung des auch bei uns in naher Zukunft zu erwarten.

Portrait

Als Hersteller und Vertreiber von Nahrungsergänzungsmitteln und diätetischen Produkten wissen wir um den Wunsch der körperbewussten Menschen nach effizienter Sporternährung. Um dieses Bedürfnis erfüllen zu können, entwickelt und vertreibt Body Attack Sports Nutrition Markenartikel, die Sportler aus allen Bereichen bei ihren ganz individuellen Trainingszielen optimal unterstützen. So entstand im Laufe der langjährigen Unternehmensgeschichte, die 1994 Ihren Anfang fand, ein Produktsortiment, das höchsten Qualitätsansprüchen unterliegt, eine große Vielfalt bietet, dem Lebensstil der Konsumenten entspricht und ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis besitzt. Gerade im Bereich Proteinprodukte besitzt Body Attack Sports Nutrition heutzutage eines der besten und umfangreichsten Angebote in ganz Europa.

News-ID: 498753 • Views: 1954 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/498753/Suessstoff-eine-Alternative.html>