

Süsstoffe hinterlassen Spuren

Lange Zeit ging man davon aus, dass Süsstoffe nicht nur kalorienfrei seien, sondern dass sie sich im Organismus sozusagen neutral verhielten. Mittlerweile gebe es aber etliche Untersuchungen, die zeigten, dass auch die Süsstoffe den Körper nicht völlig spurlos durchquerten, heisst es in einer Medienmitteilung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Als Beispiel wird eine Studie aus Israel angeführt (1), in der die Probanden jeweils einen der Süsstoffe Saccharin, Sucralose, Aspartam und Stevia in gängigen Dosierungen konsumierten. Während der 2-wöchigen Einnahme dokumentierte man Änderungen des Stoffwechsels sowie den Effekt der Süsstoffe auf die Zusammensetzung und die Funktion des Mikrobioms.

Saccharin und Sucralose fielen dadurch auf, dass sie eine starke glykämische Antwort begünstigten: Während der regelmässig durchgeführten Glukosetoleranztests stieg der Blutzuckerspiegel der Probanden deutlich stärker an als vor Beginn der Süsstoffeinnahme. Das zeige, dass die Blutzuckerkontrolle unter Einfluss der Süsstoffe deutlich reduziert werde,

so der Ernährungsmediziner Prof. Johann Ockenga, Klinikum Bremen Mitte. Darüber hinaus kam es zu vielfältigen Änderungen in der Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms sowie in der Konzentration bestimmter Stoffwechselprodukte im Blutplasma der Probanden. Diese waren sowohl zwischen den verschiedenen Süsstoffen als auch individuell unterschiedlich, korrelierten aber mit dem Ausmass, in dem die Blutzuckerkontrolle der jeweiligen Probanden verringert war. Tatsächlich neutral verhielt sich keiner der Süsstoffe. Fruktose, die ebenfalls oft eingesetzt wird, um Glukose einzusparen, ist keine unbedenkliche Alternative zum Haushaltszucker. Im Gegenteil: Eine aktuelle Studie (2) zeige, dass Fruktose die Neubildung von Fett in der Leber sogar stärker anrege als Glukose, heisst es in der Medienmitteilung der DGVS. **RBO/DGVS ▲**

Medienmitteilung der DGVS im April 2023.

1. Suez J et al.: Personalized microbiome-driven effects of non-nutritive sweeteners on human glucose tolerance. *Cell*. 2022;185(18):3307-3328.e19.
2. Geidl-Flueck B, Gerber PA: Fructose drives de novo lipogenesis affecting metabolic health. *J Endocrinol*. 2023;257(2):e220270.