

Süssungsmittel – besser als ihr Ruf

CLAUDIA REINKE

Obwohl Süsstoffe, wie die meisten anderen im Lebensmittelbereich eingesetzten Zusatzstoffe, vor ihrer Zulassung einem strengen toxikologischen Prüfverfahren unterzogen werden, werden Nutzen und Unbedenklichkeit in der Öffentlichkeit immer wieder diskutiert. Sicherheit und nützliche Effekte dieser Substanzen waren Gegenstand eines informativen Medien- und Expertenseminars, das im Juni 2014 unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern stattfand.

Süsstoffe überprüft und sicher

Im Gegensatz zu Zucker (Mono- und Disaccharide) und Zuckeraustauschstoffen gehören Süssungsmittel nicht zu den Lebensmitteln, sondern zu den Lebensmittelzusatzstoffen, wie Prof. Dr. Jürgen König, Professor für spezielle Humanernährung an der Universität Wien, in seinem Referat erklärte. Entsprechend den EU-Regelungen handelt es sich bei diesen Substanzen um synthetisch hergestellte, süss schmeckende Stoffe, wie beispielsweise Aspartam oder Acesulfam K, deren Süsstkraft um ein Vielfaches höher ist als jene von Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkohole und Fruktose) oder Saccharose (Haushaltszucker). In umfangreichen toxikologischen Prüfverfahren, die sämtliche in der Lebensmittelindustrie eingesetzten Zusatzstoffe vor ihrer Zulassung durchlaufen müssen, wurden diese Süsstoffe als sicher und gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Diese Beurteilung bestätigte sich wiederholt in den von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) regelmässig durchgeführten Reevaluationen. Erst kürzlich wurde Aspartam einer solchen Neubewertung unterzogen und erneut als unbedenklich und sicher eingestuft, so König. Seit Jahren werden die kalorienfreien Süssungsmittel zahlreichen Light-Getränken zugesetzt. Diese Entwicklung beruht auf der Annahme, dass künstlich gesüsste Getränke oder Lebensmittel die Gewichtskontrolle erleichtern. Dementsprechend erfreuen sich diese Produkte vor allem bei

solchen Zielgruppen grosser Beliebtheit, die auf ihr Körpergewicht achten (müssen), aber nicht auf den süssen Geschmack verzichten wollen. Dem immer wieder geäusserten Verdacht, die künstlichen Süsstoffe könnten Übergewicht und Stoffwechselstörungen begünstigen, erteilte König jedoch eine Absage. Ein deutlich erhöhter Energiebedarf (steigendes Hungergefühl) oder ein relevanter Anstieg des Insulinspiegels beziehungsweise des Blutzuckerspiegels sei nach Zufuhr von künstlich gesüssten Getränken oder Lebensmitteln wissenschaftlich nicht erwiesen. Studien würden dagegen zeigen, dass die Verwendung von Süsstoffen in Light-Getränken aufgrund der verminderten Kalorienaufnahme einen Beitrag zur Gewichtskontrolle beziehungsweise – in Kombination mit einer Reduktionsdiät – zur Gewichtsabnahme leisten kann.

Süsstoffe können die Gewichtsreduktion erleichtern

Dr. Isabelle Aeberli vom Institut für Lebensmittelwissenschaften, Ernährung und Gesundheit der ETH Zürich widmete sich in ihrem Referat der Rolle der Süsstoffe im Alltag. Auf die Frage, inwiefern künstlich gesüsste Lebensmittel und/oder Getränke das Abnehmen erleichtern, meinte Aeberli: «Auch wenn die aktuelle Datenlage, vor allem was den langfristigen Nutzen betrifft, keine eindeutigen Aussagen erlaubt, scheint sich aus den verschiedenen Studien bei Kindern wie auch Erwachsenen abzuzeich-

nen, dass ein gezielter Ersatz von zucker- gesüssten durch künstlich gesüsste Getränke zumindest kurzfristig helfen kann, ein gesünderes Körpergewicht zu erreichen.» Diese Aussage ergänzte die Ernährungswissenschaftlerin durch die Präsentation einer kürzlich in der Fachzeitschrift «Obesity» publizierten Studie, in der während eines verhaltenstherapeutischen Programms zur Gewichtsabnahme die Auswirkung einer Zufuhr von Wasser versus künstlich gesüssten Getränken auf die Gewichtsreduktion untersucht wurde. Demnach haben jene Probanden, die süsstoffgesüsste Getränke zu sich nahmen, mehr Gewicht verloren (5,95 kg) und über ein deutlich geringeres Hungergefühl berichtet als die Gruppe der Studienteilnehmer, die zum Trinken nur Wasser erhielt (4,09 kg) (1).

Zusammenfassend geht Aeberli davon aus, dass Süsstoffe

- als Zuckerersatz – insbesondere bei Getränken – den Kaloriengehalt massiv reduzieren und zumindest kurzfristig dabei helfen können, ein gesünderes Körpergewicht zu erreichen beziehungsweise zu erhalten;
- vorübergehend zu einer geringen Erhöhung des Hungergefühls führen können, das pro Tag aber keine vermehrte Energieaufnahme nach sich zieht;
- nach heutigen Erkenntnissen auch für Kinder nicht gesundheitsschädigend sind.

Eine ausführliche Podiumsdiskussion in breiter Expertenrunde unter reger Beteiligung des Publikums schloss die informative Veranstaltung ab. **CR**

Literatur:

1. Peters JC, Wyatt HR, Foster GD et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during 12-week weight loss treatment program. *Obesity* 2014 Jun; 22 (6): 1415–1421.

Quelle: «Süssungsmittel: Fluch oder Segen?» Schweizer Medien- und Expertenseminar zu Nutzen und Sicherheit von Süssungsmitteln, unterstützt von Coca Cola Schweiz, unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE; 12. Juni 2014, Bern.