

Sind Süßstoffe bedenklich?

Zucker – die kurzkettigste Art von Kohlenhydraten, die wir kennen, ist wohl das Übel unserer Luxusgesellschaft. Denn gerade in seiner raffinierten Form konsumieren wir ihn in viel zu großen Mengen und viel zu häufig. Zu allem Übel schmeckt er uns auch noch besonders gut.

Alternativen haben wir längst gefunden. Auf dem Markt gibt es die unterschiedlichsten Süßstoffe, gekennzeichnet durch diverse E-Nummern in den Zutatenlisten. Um Süßstoffe herrschen aber allerlei Mythen. Von der Verfälschung des Blutzuckerspiegels, bis zu dem Hervorrufen von Krankheiten ist vieles mit dabei. Dieser Artikel soll deshalb über ein paar Grundsätze aufklären.

Mythos: Süßstoffe machen Hunger und verfälschen den Blutzuckerspiegel und machen am Ende dick.

Hypothese: Durch den süßen Geschmack von Süßstoffen steigt der Insulinspiegel, obwohl kein erhöhter Blutzuckerspiegel vorliegt. Durch den erhöhten Insulinspiegel kommt es zur Reduzierung des Blutzuckers, was am Ende zu einem Hungergefühl führt. Dadurch soll grundsätzlich mehr gegessen werden.

Diese Hypothese konnte allerdings in keinem Versuch bestätigt werden. Süßstoffe haben nur sehr wenig Kalorien und minimalen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Oft wird auch erwähnt, dass Süßstoffe in Mastmitteln eingesetzt werden. Es ist tatsächlich so, dass Süßstoffe auch im Tierfutter eingesetzt werden, obwohl sie teurer sind als Zucker. Das hat aber in erster Linie damit zu tun, dass den Tieren das mit Süßstoff versetzte Futter besser schmeckt. Darum essen sie mehr.

Zugelassene Süßstoffe

In der EU sind folgende Süßstoffe zugelassen:

Acesulfam (E 950)

Aspartam (E 951)

Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)

Neohesperidin (E 959)

Cyclamat (E 952)

Neotam (E 961)

Saccharin (E 954)

Sucralose (E 955)

Steviosid (E 960)

Thaumatococin (E 957)

Jeder dieser Süßstoffe hat eine stärkere Süßkraft als Zucker. Angefangen von 30x bei Cyclamat (E 952), bis hin zu 13.000x bei Neotam (E 961). Werden Süßstoffe gemischt, verstärkt sich ihre Süßkraft noch einmal deutlich.

Bedenklichkeit von Süßstoffen

Besonders im Gespräch sind immer wieder die Süßstoffe Aspartam und Saccharin. Im Volksmund gelten diese oft als krebserregend. Wahrscheinlich auch, weil sie mit zu den am häufigsten verwendeten Süßstoffen gehören. Das liefert immerhin Diskussionsstoff. Fakt ist aber, dass es keine seriöse Studie gibt, die zeigt, dass diese Stoffe für den Menschen diese Art von Folgen hat.

Das ist aber kein Freifahrtschein!

Unser Körper gewöhnt sich schnell an den süßen Geschmack von Nahrungsmitteln. So kann es dazu kommen, dass wir eben durch diesen Gewöhnungseffekt am Ende doch mehr Zucker als bisher konsumieren, weil wir unsere Lebensmittel eben nicht mehr als „besonders süß“ wahrnehmen. Nicht jede Mahlzeit muss unbedingt süß schmecken.

Nicht alle Süßstoffe sind rein synthetisch

Thaumatococcus, Neohesperidin und Steviosid werden z.B. aus pflanzlichen Quellen gewonnen. Und auch, wenn Aspartam nicht einfach aus einer Pflanze extrahiert werden kann, besteht es doch aus natürlichen Eiweißbausteinen, die im Lebensmittellabor zusammengesetzt werden.

Letzten Endes lässt sich feststellen, dass der Einsatz von Süßstoffen, die in der EU zugelassen sind, unbedenklich ist. Vor allem, wenn der Umgang damit verantwortungsvoll geschieht. Auch das beste Heilmittel kann bei einer Überdosierung Schaden anrichten. Lassen Sie keinen Gewöhnungseffekt auf extrem süße Speisen zu, dann können Sie relativ bedenkenlos zu Süßstoffen greifen.