

## Süßstoffe - wie süß sind sie wirklich?

Die verführerischen Vorteile von Süßstoffen liegen auf der Hand:

- Keine oder so gut wie keine Kalorienzufuhr bei uneingeschränkter Süßkraft
- Sie besitzen einen intensiv süßlichen Geschmack
- Die Süßkraft übertrifft die von Zucker bis zum 500fachen

In der EU sind sechs Süßstoffe zugelassen. Hierzu zählen:

- Cyclamat
- Aspartam
- Acesulfam
- Saccharin
- Neohesperidin
- Thaumathin

Ist es jedoch wirklich ein Genuss ohne Reue? Wenn man die zuckersüßen Stoffe genauer betrachtet, wirken diese nicht mehr ganz so süß.

Es handelt sich um natürliche, aber auch vor allem synthetisch hergestellte Verbindungen. Sie verzögern das eintretende Sättigungsgefühl und sorgen stattdessen für Heißhunger. Zudem sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

1. Durch den Konsum von Süßstoffen wird die Aufnahme von Fruktose verschlechtert, also eine Fruktoseintoleranz gefördert.
2. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel, da die zugeführten Kohlenhydrate nur unzureichend verarbeitet werden können.
3. Süßstoffe verändern die Bakterienbesiedlung im Darm. Eine daraus resultierende Folge könnte die Schwächung des Immunsystems sein.



Selbst wenn sich die Wissenschaft über die Ergebnisse und deren Deutung noch nicht einig ist, sollte möglichst auf den Konsum von Süßstoffen und süßstoffhaltigen Lebensmitteln verzichtet werden. Natürliche Süße bieten Honig, Apfel- oder Birnendicksaft sowie Agavensüße.

Autor: Sabrina Bertele  
Bildhinweis: fotolia