

PRESSE – INFORMATION

Gewicht halten? Gewicht reduzieren? Keine Angst vor Süßem! Süßstoffe süßen ohne Kalorien und verursachen keinen Hunger

Köln – Weltweit leiden eine Milliarde Erwachsene unter Übergewicht oder Fettleibigkeit und 22 Millionen Kinder unter fünf Jahren wiegen viel zu viel. Die Ernährungsexperten sind sich einig, dass vor allem Bewegungsmangel und falsche Ernährung für den rasanten Anstieg der Zahl übergewichtiger Menschen verantwortlich ist. Oft sind Herz-Kreislauf-Beschwerden und Diabetes die Folgen und selbst bei Kindern stellen die Ärzte Knieschäden, Fettleber, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen fest. Ernährungsexperten sehen insbesondere mit Zucker gesüßte Getränke als wichtige Ursache des Übergewichts. Sie empfehlen deshalb seit langem, kalorienarme- besser noch kalorienfreie Getränke. Ihre Rechnung ist einfach: Wer täglich anstelle von vier Stück Würfelzucker Süßstoff in seinen Kaffee oder Tee rührt, spart im Jahr 17.520 Kalorien und erspart sich damit umgerechnet rund 2,5 Kilogramm Fettgewebe.

Wissenschaftler der renommierten Harvard School of Public Health aus Boston haben nachgewiesen, dass Kinder unabhängig von ihren sonstigen Verzehrgeohnheiten umso stärker zunehmen, je mehr sie mit Zucker gesüßte Getränke trinken. Kein Übergewicht wiesen dagegen Kinder auf, die ihren Durst mit Wasser oder mit Getränken stillten, die mit Süßstoff gesüßt waren. Schließlich enthält ein Liter eines mit Zucker gesüßten Softdrinks ca. 400 Kalorien. Bei täglichem Konsum von zwei Gläsern (400 Milliliter) summiert sich die Kalorienaufnahme auf 58.400 Kalorien pro Jahr. Das entspricht etwa 8,3 Kilogramm Fettgewebe.

Süßstoffe können sehr gut dazu beitragen, das Gewicht auf Dauer zu halten. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Süßstoff beim Kalorien sparen hilft. Die Untersuchung zeigte, dass Verbraucher, die Speisen und Getränke mit Süßstoff süßten, deutlich weniger Energie aufnahmen, als jene, die Zucker verwendeten und damit ihr Gewicht reduzieren konnten. Ein Nebeneffekt: In der Gruppe der Süßstoff-Verwender verminderte sich

der Blutdruck, in der Gruppe der Zucker-Nutzer wurde ein Anstieg festgestellt. Nicht bestätigt hat sich der Verdacht, dass Süßstoffe Hunger auslösen könnten. Mehrfach haben Mediziner und Ernährungsexperten nachgewiesen, dass Süßstoffe keinen Einfluss auf den Insulin- und den Blutglucosespiegel haben und damit das Hungergefühl nicht beeinflussen.

Auch viele Menschen mit Normalgewicht haben gute Gründe, lieber zu kalorienfreien Süßungsmitteln zu greifen: Süßstoffe helfen nicht nur unnötige Kalorien einzusparen und damit das Gewicht zu halten. Auch wer seine Zähne vor Karies schützen möchte, ist mit Süßstoffen gut beraten. Verbraucher süßen ihre Lebensmittel seit Jahrzehnten mit Süßstoffen. Wissenschaftler und Lebensmittelbehörden haben die Sicherheit und Verträglichkeit dieser Lebensmittelzusatzstoffe immer wieder bewiesen. Für Süßstoffe gelten genauso strenge Regeln wie für andere Lebensmittelzusatzstoffe. Sie müssen von den zuständigen Behörden nach dem Lebensmittelrecht zugelassen werden. Die vorausgehenden Untersuchungen dauern häufig länger als zehn Jahre.

Pressekontakt:

Deutscher Süßstoff-Verband e.V.

Geschäftsstelle

Fon: 0 22 03 – 93 29 32

info@suessstoff-verband.de