

Helfen Süßstoffe beim Abnehmen?

Während die einen sich über die ersten warmen Sonnenstrahlen freuen, plagt die anderen das schlechte Gewissen. Denn mit dem Sommer rückt der Vorsatz näher, endlich etwas für die Figur zu tun. Das Angebot an Diätvorschlägen lässt dabei kaum eine Möglichkeit aus, wie die Pfunde zum purzeln gebracht werden können. Kurzfristige Maßnahmen und extreme Einschränkungen bringen allerdings nur selten den gewünschten und vor allem dauerhaften Erfolg. Doch wie lässt sich eine kalorienreduzierte vollwertige Mischkost langfristig durchhalten?

In einem sind sich die Experten einig, eine Gewichtsreduktion kann nur funktionieren, wenn weniger Kalorien aufgenommen, als vom Körper gebraucht werden. Frau Prof Dr Dr Christine Metzner vom Bonner Förderverein für Diätetik e.V. befasst sich seit vielen Jahren schwerpunktmäßig mit dem Thema „Gewichtsreduktion“. Sie erläutert: „eine anhaltende Gewichtsreduktion ist unabdingbar mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung, ausreichender Bewegung und Verhaltensmodifikation, zu der auch Stressreduktion gehört verbunden. Der Bewegungsanteil muss erhöht sein, damit die Energiebilanz stimmt.“ Einsparen lassen sich Kalorien vor allem durch die Reduktion von Fetten, aber auch die Einschränkung des Zuckerverzehrs ist zur Gewichtsreduktion nützlich. Lässt man Fett und/ oder Zucker vom Speiseplan verschwinden, sind die Mahlzeiten meist nicht mehr so schmackhaft wie vormals – das Durchhalten der „neuen Ernährungsform“ wird dadurch erschwert. Und was oft nicht bedacht wird ist, dass ein wesentlicher Faktor zur langfristigen Ernährungsumstellung das Beibehalten der Schmackhaftigkeit der Speisen ist – der Genusswert! „Besondere Bedeutung kommt dabei dem Süßgeschmack zu“, so Frau Professorin Metzner weiter. „Als sehr hilfreich hat sich daher der Einsatz von Süßstoffen erwiesen. Kalorien können so eingespart werden und der süße Geschmack bleibt erhalten. Wer den Süßgeschmack braucht um zufrieden zu sein, für den sind daher Süßstoffe eine gute Wahl, die auch davor schützt Heißhungerattacken zu bekommen“ erklärt die

Ernährungsmedizinerin. Sie rechnet vor: „ wenn sie jeden Tag ihren Kaffee mit 4 Stück Würfelzucker süßen, dann resultiert daraus im Laufe des Jahres eine Kalorienaufnahme von rund 17.520 Kilokalorien oder anders ausgedrückt 2,5 Kilogramm Fettgewebe werden „abgeschmolzen“. Kalorien, die durch das Süßen mit Süßstoff leicht eingespart werden können, ohne auf Süße zu verzichten.“ Süßstoffe haben keinen Einfluss auf Blutzucker- oder Insulinspiegel und sie fördern auch nicht den Hunger. Im Gegenteil, beim sinnvollen Einsatz von Süßstoffen, so das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen und Studien, kann durch die Verwendung von Süßstoffen das Körpergewicht reduziert und gehalten werden, fasst die Expertin zusammen.

Pressekontakt:

Deutscher Süßstoff-Verband e.V.

Geschäftsstelle

Fon: 0 22 03 – 93 29 32

info@suessstoff-verband.de