

## **Sieger nach Kalorien**

### **Süßstoffe unterstützen beim Abnehmen**

(djd/pt). Übergewicht macht vielen das Leben schwer. Doch wer abnehmen will, kann seinen Plan sogar ohne lästiges Kalorienzählen in die Tat umsetzen: Wenn er zum Beispiel konsequent auf zuckerhaltige Getränke verzichtet. Bei solchen gut gemeinten Ratschlägen, wird häufig vergessen, dass ein wichtiger Faktor bei der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten der Genuss ist. Besondere Bedeutung kommt dabei dem Süßgeschmack zu, so gilt für viele Menschen: Fehlt die Süße, fehlt ein Stück Lebensqualität. So ist der Verzicht auf süße Getränke häufig eine große Herausforderung. Denn wer mag schon auf die angenehme Süße im Kaffee oder Tee verzichten? Und wer trinkt heutzutage ausschließlich Wasser? Leider liefern aber gerade gesüßte Getränke reichlich Kalorien. In 500 ml eines mit Zucker gesüßten Getränks stecken rund 200 Kalorien. Täglich aufgenommen resultieren daraus 73.000 Kalorien pro Jahr oder anders ausgedrückt: über 10 Kilogramm Körperfett!

Eine Möglichkeit für alle, die gerne ein paar Pölsterchen weniger auf den Hüften hätten: Getränke, die mit Süßstoff gesüßt sind. So können Kalorien gespart werden, ohne dass der Genuss zu kurz kommt. Mit Süßstoffen sind Verbraucher, was Geschmack und Kalorien angeht, auf der sicheren Seite, betont der Süßstoffverband e.V. Denn hierzulande werden Süßstoffe nur zugelassen, wenn sie den strengen lebensmittelrechtlichen Kontrollen standhalten.

djd-Text: 35099

System-ID: 10716

1394 Zeichen

### **Pressekontakt:**

Deutscher Süßstoff-Verband e.V.

Geschäftsstelle

Fon: 0 22 03 – 93 29 32

[info@suessstoff-verband.de](mailto:info@suessstoff-verband.de)