

Info-Nr. 07: Haben Süßstoffe eine abführende Wirkung?

10/2009

Süßstoffen wird gelegentlich eine abführende Wirkung nachgesagt. Hierbei werden sie meist mit den Zuckeraustauschstoffen verwechselt, die bei übermäßigem Verzehr abführend wirken können. Zu den Zuckeraustauschstoffen gehören u.a. Sorbit, Xylit oder Isomalt, die aufgrund ihrer Verdauungsraten den Dünndarm passieren und im Dickdarm zu Blähungen und Durchfällen führen können. Bei Produkten mit Zuckeraustauschstoffen ist daher der Hinweis auf diese Wirkungsmöglichkeit gekennzeichnet.

Süßstoffe haben bei regulärer Handhabung keine verdauungsfördernde Wirkung. Sie verursachen weder Blähungen noch Durchfall.

Bei Saccharin-Natrium sind Blähungen und Durchfälle erst ab einer täglichen Zufuhr von 25 g oder bei einer Dosis von 4 g pro Kilogramm Körpergewicht beschrieben. Dies würde eine Aufnahme von circa 17 Litern flüssigem Süßstoff bedeuten.

Bei sehr hohen Mengen von Natrium-Cyclamat, in Höhe von 2 bis 4 g pro Kilogramm Körpergewicht wurde in einer an Hunden durchgeführten Studie eine abführende Wirkung hervorgerufen. Allerdings ist diese Menge an Natrium-Cyclamat gleichzusetzen mit einer Aufnahme von 50-100 Süßstoff-Tabletten. Zurückzuführen ist der beschriebene Effekt auf den hohen Natriumgehalt der Dosis. In großen Mengen verursacht Natrium im Dickdarm eine Wasserbindung, die dann zu Durchfällen führt.

Weitere Anmerkungen zu anderen Süßstoffen wurden in der Literatur bisher nicht aufgeführt.