

Studie beweist: Süßstoffe helfen beim Abnehmen

Sie sind besser als ihr Ruf: Süßstoffe unterstützen eine Diät und erhöhen nicht – wie lange vermutet – den Appetit auf Süßes.

Das fanden jetzt dänische Forscher in einer Studie heraus.

41 übergewichtige Menschen bekamen dabei zehn Wochen



lang Getränke und Lebensmittel, die mit Zucker oder Süßstoffen zubereitet waren.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer der „Süßstoff-Gruppe“ verloren sowohl Pfunde als auch

Fettmasse. Die der anderen Gruppe nahmen hingegen deutlich an Körpergewicht zu.