



# Sprechstunde

mit Aart Gisolf\*,  
Facharzt für Allgemeinmedizin

## Macht Süßstoff dick?

*Mein Arzt riet mir, abzunehmen und statt Zucker Süßstoff zu nehmen. Jetzt höre ich, dass Süßstoff den Appetit steigern soll und dass man zunimmt. Stimmt das?* Ulrike H., München

**Dr. Gisolf:** „Dafür gibt es keine Beweise. Im Gegenteil: Untersuchungen deuten eher darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig Süßstoffe nehmen, weniger Gewichtsprobleme haben. Ein Würfel Zucker hat ca. 16 Kalorien. Wenn Sie täglich 4 Tassen Kaffee oder Tee trinken und mit je einem Stück Würfelzucker süßen, summiert sich das im Jahr auf 23 360 Kalorien. Das entspricht 3 Kilo Übergewicht allein durch Zucker. Süßstoffe sind also in manchen Fällen, z. B. bei Übergewicht, durchaus hilfreich.“

\*Teledoktor beim ARD-Bufferet  
Ihre Fragen an: Sprechstunde,  
Brieffach 2950, 20350 Hamburg