

➤ Süßstoffe machen nicht dick

Süßstoffe fördern entgegen der verbreiteten Auffassung nicht die Entwicklung von Übergewicht. Darauf weist die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen hin. Vielmehr seien sie vor allem in Getränken als Zuckersersatz sinnvoll, wenn es darum gehe abzunehmen. Allerdings machen die Süßstoffe den Angaben zufolge nicht automatisch schlank. Dafür sei ein ganzheitliches Konzept mit einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise nötig. Zu dem in Deutschland zugelassenen Süßstoffen gehören Saccharin, Cyclamat und Aspartam. Eine Zulassung sei nur möglich, wenn erwiesen sei, dass der entsprechende Stoff für den Verbraucher vorteilhaft ist. (dpa)