

Süßstoff oder Zucker: Was wirklich besser ist

Verursacht Süßstoff Karies? Hilft er beim Abnehmen? Ist er besser für den Körper als Zucker? Viele Mythen ranken um den Süßstoff.

13.12.2012 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Pro Tag verwenden mehr als eine Milliarde Menschen weltweit Süßungsmittel, besagen Schätzungen. Acesulfam (E950), Aspartam (E951) und Cyclamat (E592) sind die gebräuchlichsten Süßstoffe. Neben diesen sind europaweit noch drei andere Süßstoffe zugelassen: Saccharin (E954), Thaumatin (E957) und Neohesperidin (E959). Sie werden synthetisch hergestellt und besitzen eine 10- bis 3000-fach höhere Süßkraft als Zucker. Die Kombination einzelner Süßstoffe miteinander oder mit Zuckeraustauschstoffen, kann die Süßkraft sogar noch erhöhen.

Nichts ist süßer als Süßstoff

Die gute Nachricht: Süßstoffe sind nicht kariesfördernd. Auch haben Studien inzwischen widerlegt, dass Süßstoffe das Hungergefühl verstärken. Fakt ist: Die Rezeptoren im Darm, die die Freisetzung von Insulin anregen, stimuliert nur der richtige Zucker, kein Ersatzstoff. Dennoch gibt es keine erfolgreiche Süßstoff-Diät. Studien zeigen: Süßstoffkonsum steht nicht im Zusammenhang mit dem Körpergewicht.

Fazit: Süß ist nicht gleich süß. Für alle Figurbewussten: Keinesfalls sollten süßstoffhaltige Lebensmittel zusätzlich zu zuckerhaltigen aufgenommen werden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/189>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet