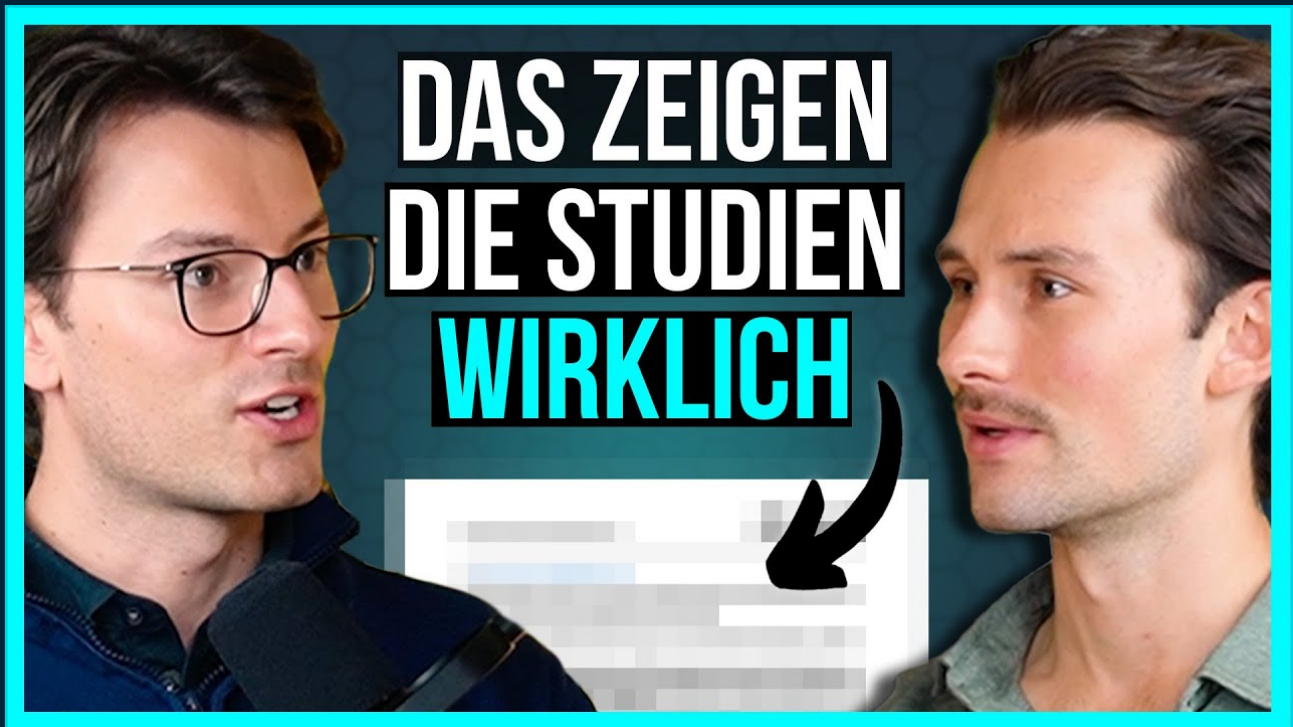




#86

Süß ohne Zucker – wie gesund ist das wirklich?

Wie Süßstoffe deinen Hunger, Stoffwechsel und deine Gesundheit beeinflussen können

WORUM GEHT'S

In dieser Folge diskutieren Mario und Max die Vor- und Nachteile von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen. Sie erklären die Unterschiede zwischen verschiedenen Arten wie Aspartam, Sucralose, Stevia sowie Xylit und Erythrit und beleuchten deren jeweilige Eigenschaften, Anwendungsgebiete und potenzielle Auswirkungen auf Gesundheit, Hungergefühl und Stoffwechsel. Dabei gehen sie auf aktuelle wissenschaftliche Studien und offizielle Grenzwerte (ADI) ein.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Süßstoffe sind Substanzen mit einer sehr hohen Süßkraft (30- bis 37.000-mal süßer als Zucker), die kaum Kalorien enthalten. Zuckeraustauschstoffe (Polyole/Zuckeralkohole) wie Xylit und Erythrit sind hingegen nur etwa so süß wie Zucker.
- 02** Der gezielte Ersatz von Zucker durch Süßstoffe kann beim Abnehmen helfen, indem Kalorien eingespart werden. Eine Dose zuckerfreies Getränk pro Tag kann über einen Monat zur Einsparung von einem Kilogramm Körperfett führen.
- 03** Bestimmte Süßstoffe haben spezifische Eigenschaften und Risiken. Sucralose sollte nicht über 120°C erhitzt werden. Xylit und Erythrit können in hohen Dosen die Blutgerinnung erhöhen und stehen im Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse und kognitiven Abbau zu steigern.
- 04** Süßstoffe können das Hungergefühl beeinflussen. Eine Studie zeigte, dass Sucralose den Appetit um 17% steigern kann, indem es Hungersignale im Gehirn verstärkt.
- 05** Die Kombination von Süßstoffen wie Aspartam und Acesulfam K in vielen Light-Getränken dient dazu, einen zuckerähnlicheren Geschmack ohne bitteren Nachgeschmack zu erzielen.
- 06** Für alle Süßstoffe gibt es eine als unbedenklich geltende tägliche Aufnahmemenge (Acceptable Daily Intake, ADI), die pro Kilogramm Körpergewicht definiert ist. Bei normalem Konsum ist eine Überschreitung dieser Grenzwerte unwahrscheinlich.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen: Süßstoffe vs. Zuckeralkohole

Mario und Max grenzen zu Beginn Süßstoffe von Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkoholen/Polyolen) ab. Süßstoffe wie Aspartam sind synthetische oder natürliche Stoffe mit einer extrem hohen Süßkraft bei gleichzeitig sehr geringem Kaloriengehalt. Zuckeralkohole wie Xylit oder Erythrit haben eine ähnliche Süßkraft wie Zucker und werden oft zum Backen oder als Zahnpflegeprodukt (Birkenzucker) verwendet. Für beide Gruppen gibt es festgelegte Obergrenzen für den täglichen Konsum (ADI).

Klassische Süßstoffe im Detail

Die Hosts besprechen die gängigsten Süßstoffe. Aspartam (E951) und Acesulfam K (E950) werden oft kombiniert, um den bitteren Nachgeschmack von Aspartam zu neutralisieren. Sucralose (E955) ist hitzestabil, sollte aber nicht über 120°C erhitzt werden, da schädliche Verbindungen entstehen können. Saccharin (E954) und Cyclamat (E952) finden sich hauptsächlich in Süßstofftabletten. Stevia, ein natürliches Süßungsmittel, wird ebenfalls häufig, oft in Kombination mit anderen Süßstoffen, verwendet.

Zuckeralkohole: Xylit und Erythrit

Xylit und Erythrit sind beliebt, da sie zuckerähnlich in der Anwendung sind und Kariesbakterien nicht verstoffwechseln können. Große Mengen können jedoch zu Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Durchfall führen. Neuere Studien deuten darauf hin, dass beide Stoffe die Blutgerinnung erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kognitiven Abbau steigern könnten. Daher wird zur Vorsicht bei hohem Konsum geraten.

Auswirkungen auf Gewicht, Hunger und Stoffwechsel

Der Hauptnutzen von Süßstoffen liegt in der Kalorienersparnis, was beim Abnehmen helfen kann. Allerdings gibt es Hinweise, dass Süßstoffe den Stoffwechsel und das Hungergefühl negativ beeinflussen können. So kann der süße Geschmack ohne Energiezufuhr zu einer Insulinausschüttung führen und Heißhunger auslösen. Eine Studie zu Sucralose zeigte eine deutliche Steigerung des Hungergefühls. Zudem gibt es Beobachtungsstudien, die einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Süßstoffgetränken und einem erhöhten Diabetes-Risiko nahelegen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Ersetze Zucker gezielt durch Süßstoffe, um Kalorien zu sparen, aber kompensiere die eingesparten Kalorien nicht durch andere Lebensmittel.
- Nutze Xylit oder Erythrit in kleinen Mengen, z.B. in Kaugummis oder zur Mundspülung, aber vermeide hohe Dosen in Getränken oder Backwaren aufgrund möglicher Risiken für das Herz-Kreislauf-System.
- Verwende Sucralose nicht zum Backen oder Braten über 120°C, um die Bildung potenziell schädlicher chlorierter Verbindungen zu vermeiden.
- Achte auf die Gesamtdosis der konsumierten Süßstoffe und bleibe unter den empfohlenen täglichen Aufnahmemengen (ADI), insbesondere bei Kindern.
- Wenn du nach dem Konsum von Süßstoffen vermehrt Hunger oder Heißhunger verspürst, reduziere deren Aufnahme und bevorzuge Wasser oder ungesüßte Tees.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Aspartam (E951)	Ein weit verbreiteter Süßstoff, ca. 200-mal süßer als Zucker. Wurde von der WHO als "möglicherweise krebserregend" eingestuft, gilt bei Einhaltung der Grenzwerte aber als sicher.
Acesulfam K (E950)	Süßstoff, der oft mit Aspartam kombiniert wird, um dessen bitteren Nachgeschmack zu überdecken.
Sucralose (E955)	Ein hitzestabiler Süßstoff (bis 120°C), der ca. 600-mal süßer als Zucker ist. Kann bei übermäßiger Erhitzung schädliche Nebenprodukte bilden und das Hungergefühl verstärken.
Xylit (Birkenzucker)	Ein Zuckeralkohol, der vor Karies schützt, aber in hohen Dosen abführend wirken und die Blutgerinnung negativ beeinflussen kann.
Erythrit	Ein Zuckeralkohol mit ähnlichen Eigenschaften und Risiken wie Xylit. Hat etwa 70% der Süßkraft von Zucker.
Stevia	Ein aus der Stevia-Pflanze gewonnenes Süßungsmittel, das 200-400 mal süßer als Zucker ist.
Phenylketonurie (PKU)	Eine seltene Stoffwechselkrankheit. Betroffene müssen Aspartam meiden, da es die Aminosäure Phenylalanin enthält, die sie nicht abbauen können.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.