

Schlemmen dank Süsstoffen?

Wir greifen zu Süsstoffen, um Kalorien zu sparen. Und die Werbung verspricht uns «dolce vita» ohne Folgen für die Waage. Sind künstliche Süsstoffe wirklich eine Alternative zu Zucker? Ist ein feines Dessert oder etwas Süsses zum Kaffee tatsächlich die verpönte Variante zu synthetisch gesüßten Nachspeisen?

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57.

Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Frau Regula Thut Borner
Weststrasse 10
3000 Bern 6
regula.thutborner@swissmilk.ch

Die meisten Süsstoffe werden künstlich hergestellt (z. B. Aspartam, Cyclamat, Acesulfam). Einige wenige sind natürlicher Herkunft, sie können jedoch wegen ihres lakritz- oder mentholartigen Geschmacks erst vereinzelt in der Lebensmittelproduktion eingesetzt werden. Süsstoffe liefern keine oder nur sehr wenig Energie, besitzen jedoch eine 30- bis 3000-fach höhere Süßkraft als Haushaltszucker. miteinander kombiniert, lässt sich die Süßkraft potenzieren und der Geschmack verbessern. Deshalb enthalten künstlich gesüßte Lebensmittel meistens mehrere Süsstoffe.

Sind sie schädlich?

Für Erwachsene gelten Süsstoffe als unbedenklich. Weil sie Zusatzstoffe sind, sind ihre Anwendung und die zugelassenen Höchstmengen im Lebensmittelgesetz geregelt. Dadurch soll erreicht werden, dass die bei einer lebenslangen täglichen Aufnahme als unbedenklich angesehenen Mengen (ADI-Werte) selbst bei extremen Ernährungsgewohn-

heiten nicht erreicht werden. Schädliche Nebenwirkungen wie Blasenkrebs oder Blutdruckerhöhungen konnten bisher nur im Tierversuch, nicht jedoch am Menschen, gezeigt werden.

Kinder, Vorsicht!

Während Erwachsene kaum einmal die für Süsstoffe empfohlenen Höchstwerte erreichen, sind Überschreitungen bei Kindern wegen ihres tieferen Körpergewichts und ihrer höheren Stoffwechselaktivität durchaus möglich. Zudem verfälscht die deutlich höhere Süße das natürliche Süßempfinden des Kindes. Da die gesundheitlichen Folgen nicht abschätzbar sind, rät zum Beispiel das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund generell davon ab, Säuglingen und Kindern Süsstoffe zu geben.

Machen Süsstoffe dick?

Die Erfahrungen zeigen, dass sich durch Süsstoffe kein Gramm mehr abnehmen lässt. Viele Untersuchungen weisen darauf

PRAKTISCHE TIPPS IM UMGANG MIT SÜSSSTOFFEN

- Verwenden Sie Süsstoffe bei Bedarf für Kaffee und Tee.
- Achten Sie bei Bonbons und Kaugummi als Atempfrischer und gelegentlichem Zahnbürstenersatz auf zahnfremde Produkte.
- Süsstgetränke mit oder ohne Süsstoffe: Als Erwachsene können Sie frei entscheiden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Flüssigkeitsmenge hauptsächlich mit Wasser decken. Ob Sie ab und zu ein Süsstgetränk mit Zucker oder mit Süsstoffen wählen, hängt von Ihren geschmacklichen Vorlieben ab.
- Verzichten Sie auf Light-Getränke bei Kindern. Süsstgetränke gehören ohnehin nicht zur täglichen Ernährung. Behalten Sie diese für festliche Ausnahmesituationen vor.

Bei diesen Gelegenheiten können Sie den Kindern mit Zucker gesüßte Getränke anbieten.

- Zu Hause können Sie für sich und die Familie Tees aus Blüten und Kräutern gut selbst herstellen und nach Ihren persönlichen Vorlieben süßen: ganz normal mit Zucker, mit Honig, Sirup oder Apfelsaft.
- Künstlich gesüßte Milchprodukte sind immer auch fettarm. Durch die Entrahmung werden die Produkte nur wenig schlanker, es gehen jedoch wertvolle Nährstoffe verloren, und es gibt geschmackliche Einbußen.
- Über den Tag gerechnet, bringen Light-Milchprodukte kaum Kalorieneinsparungen. Geniessen Sie lieber ein vollwertiges Produkt, das Sie geschmacklich befriedigt und ausreichend sättigt.



Süßigkeiten essen ist keine Gewissensfrage, sondern lediglich eine Frage des Masses.



hin, dass die durch den Zuckerersatz eingesparten Kalorien durch andere Lebensmittel kompensiert werden. Manche Studien zeigen sogar, dass Personen, die Süsstoffe bevorzugen, eher kalorienreicher essen und häufig sogar zunehmen. So lässt sich der Effekt erklären: Essen wir etwas Süßes, gibt die Bauchspeicheldrüse nur schon wegen des süßen Geschmacks Insulin ins Blut ab. Dass auch Süsstoffe diesen Reflex auslösen können, wurde für Saccharin bereits vor über fünfzig Jahren belegt. Folgt dem süßen Reiz

nun kein Zucker, sinkt der Blutzuckerspiegel durch das vorsorglich ausgeschüttete Insulin und der niedrige Blutzucker löst dann ein Hungergefühl aus.

Natürlich genießen

Süsstoffe beruhigen höchstens das schlechte Gewissen, tragen insgesamt jedoch nichts zu einer gesunden Ernährung bei. Schlechtes Gewissen hat beim Essen sowieso nichts zu suchen, es kann getrost über Bord geworfen werden. Ausgewogenes und genussvolles Es-

sen darf auch Zucker enthalten. In der Lebensmittelpyramide ist für die süßen Gelüste täglich eine Portion Süßes reserviert. Unser Haushaltszucker wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt. Seine Produktion ist wesentlich weniger aufwändig als die Herstellung von synthetischen Süsstoffen. Wenn Sie also etwas Süßes essen möchten, stellen Sie es am besten aus natürlichen und möglichst einheimischen Zutaten selber her und essen es mit Genuss. LE MENU liefert Ihnen dafür jede Menge köstlicher Ideen.