



Woche 7 Überblick

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Sind Süßstoffe eine Alternative zum Zucker?

Eher nicht: Durch Süßen mit Süßstoff ändern wir unsere Einstellung zum Süßen nicht. Wir wechseln lediglich das Mittel, aber süß muss es immer noch sein. Süßstoffe werden z. B. auch in der Schweinemast eingesetzt. Da sie Heißhunger auslösen, fressen die Tiere mehr nahezu unablässig. Es ist wissenschaftlich noch nicht erwiesen, wie Süßstoff im Körper abgebaut wird. Darum bitte wenig Süßstoff verwenden.

In der EU als Zusatzstoffe zugelassene Süßstoffe:

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Steviolglycoside aus Stevia (E960a)
- Enzymatisch hergestellte Steviolglycoside (E960c)
- Neotam (E961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)

In der EU als Zuckeraustauschstoffe zugelassene Süßungsmittel:

- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)
- Polyglycitolisirup (E 964)

Diese Süßstoffarten bzw. Zuckeraustauschstoffe werden auf den Verpackungen der Nahrungsmittel deklariert. Oft ist noch der Hinweis auf ihre evtl. abführende Wirkung oder, wie bei Aspartam, auf seine evtl. schädliche Wirkung bei einer bestimmten seltenen Stoffwechselkrankheit vermerkt.

Außerdem wird über von ihnen verursachte Bauchbeschwerden, Durchfall, Übelkeit Durchblutungsstörungen und Darmbeschwerden berichtet.

