

Bedenkliche Süßstoffe

Ist Zucker doch die bessere Alternative?

VON DR. ULRICH KRAFT

.....
■ Künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin oder Sucralose gelten als kalorienarme Alternativen zum klassischen Haushaltszucker (Saccharose). Sie werden zum Süßen von Kaffee und Tee, von kalorienarmen Softgetränken und Fertiggerichten zugesetzt, um Übergewichtigen beim Abnehmen zu helfen oder Diabetiker bei ihren Diätbemühungen zu unterstützen.

In aktuellen Studien sollte geklärt werden, ob dieser Abnehmeffekt wirklich besteht. Hintergrund bildete die Tatsache, dass die Anzahl übergewichtiger und an Diabetes erkrankter Menschen ständig zunimmt, obwohl immer mehr Nahrungsmitteln künstliche und kalorienarme Süßstoffe statt Zucker zugesetzt werden.

Für die Testung wurden zwei Gruppen von Mäusen verwendet. Für

Gruppe 1 wurde dem Trinkwasser der Mäuse entweder Saccharin, Aspartam oder Sucralose zugesetzt. Gruppe 2, die Kontrollgruppe, erhielt nur Zuckerwasser. Nach etwa drei Monaten bekamen beide Versuchsgruppen als Zuckerbelastungstest hohe Mengen an Haushaltszucker verabreicht. Die Mäuse der Gruppe 1 zeigten nun eindeutig eine schlechtere Verstoffwechslung des Zuckers. Sie hatten eine Glukose-Intoleranz entwickelt, eine Vorstufe von Diabetes mellitus. Man vermutet, dass diese Stoffe vor allem Einfluss auf die Darmbakterien (Mikrobiom) hatten. Um diese Theorie weiter zu untersuchen, wurden Darmbakterien der Mäuse der Gruppe 1 auf gesunde Mäuse übertragen. Auch bei diesen Mäusen stellte sich nun die gleiche Zuckerunverträglichkeit ein. Auch eine Untersuchung der Darmbakterien ergab eine massive und ungünstige Veränderung in ihrer Zu-

sammensetzung. Also entscheiden die Darmbakterien mit über den normalen oder gestörten Zuckerstoffwechsel.

In der zweiten Testphase wurden 400 menschliche Probanden, die keinen Diabetes mellitus hatten, dem Test unterzogen. Die Ergebnisse entsprachen dem Mäuse-Experiment. Die Teilnehmer mit hohem Süßstoffkonsum (Gruppe 1) hatten bei Testende an Gewicht zugenommen, die Darmbakterien hatten sich ungünstig verändert und die Zuckerwertung war aufgrund einer Glukose-Intoleranz schlechter als bei Gruppe 2, die weiterhin nur normalen Haushaltszucker erhalten hatte. Diese aktuelle Studie sollte zum Nachdenken und zu weiteren Untersuchungen anregen. Gewichtszunahme, diabetische Stoffwechsellage und negative Veränderungen der Darmbakterien unter künstlichen Süßstoffen zeigen ausschließlich

nachteilige Wirkung dieser Stoffgruppe auf. Dann lieber „ehrlichen Haushaltszucker“, den aber in Maßen verwenden. Hilfe bei Stoffwechsel- und Darmproblemen findet der Patient am besten bei einem Ernährungsmediziner. Eine anschließende Ernährungsberatung kann helfen, seine Ernährung so umzustellen, dass derartige Probleme nicht mehr entstehen.

www.ulrich-kraft.de

