



Süßstoffe

Süßstoffe werden bereits seit über 100 Jahren als Ersatz für Zucker verwendet. Saccharin wurde als ältester Süßstoff bereits 1885 das erste Mal auf den Markt gebracht. Im Laufe der Jahre sind weitere Substanzen wie z.B. Acesulfam K, Aspartam oder Cyclamat hinzugekommen.

Süßstoffe werden im Gegensatz zu Zuckeraustauschstoffen vorwiegend zur Süßung von Getränken eingesetzt. Wie bei Zucker reagieren die Geschmackspapillen der Zunge auf Süßstoffe und wir empfinden einen intensiven Geschmack. Die Süßkraft ist dabei aber bis zu 3000 mal stärker als jene von normalem Zucker. Daher werden zum Süßen nur Mengen im Milligrammbereich benötigt.

Aufgrund der strengen Reglementierung von Stoffen in Lebensmitteln in der EU werden Süßstoffe einer genauen Prüfung unterzogen, um gesundheitliche Schäden ausschließen zu können. Entsprechend der Untersuchungsergebnisse und der Berücksichtigung von Sicherheitszuschlägen werden Höchstwerte für die tägliche Aufnahme der jeweiligen Stoffe errechnet, die nicht überschritten werden dürfen. Dieser Wert wird als ADI „Acceptable Daily Intake“ bezeichnet. Der ADI-Wert gibt demnach die „Erlaubte Tagesdosis“ (ETD) eines Stoffes in mg bzw. µg pro Kilogramm Körpergewicht an. Dies ist jene Menge einer Substanz, die ein Mensch ein ganzes Leben lang täglich zu sich nehmen kann, ohne seine Gesundheit dadurch zu schädigen. Der ADI liegt bei Cyclamat bei 11 mg pro Kilogramm Körpergewicht, bei Aspartam bei 40 mg, bei Acesulfam K bei 9 mg und bei Saccharin bei 5 mg. In der Regel können diese Werte selbst bei übertrieben hohem Konsum nicht erreicht werden.

Von den Süßstoffen zu unterscheiden sind die sogenannten Zuckeraustauschstoffe. Dazu gehören vorwiegend Zuckeralkohole wie Sorbit, Mannit oder Xylit. Zuckeraustauschstoffe werden primär in Lebensmitteln, insbesondere in Süßigkeiten, aber kaum in Getränken eingesetzt. Sie verursachen nur einen geringen Anstieg des Blutzuckerspiegels und werden daher in der Diabetikerdiät anstelle von Zucker verwendet. Sie haben keine kariogene Wirkung aber liefern Energie, und zwar durchschnittlich 2,4 kcal pro Gramm. In größeren Mengen können Zuckeraustauschstoffe abführend wirken. Daher müssen Lebensmittel mit einem Zuckeraustauschstoffgehalt von mehr als 10% mit dem Hinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ versehen werden.

Süßstoffe sind im Gegensatz zu Zuckeraustauschstoffen und Zucker kalorienfrei. So kann es vorkommen, dass Produkte süß schmecken aber



kaum Energie liefern. Leider sind in solchen süßstoffhaltigen Produkten aber auch entsprechend wenig natürliche Inhaltsstoffe enthalten. Wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die zum Beispiel in Fruchtsäften vorkommen, sind an einen natürlichen Zuckergehalt gekoppelt. Gerade süßstoffhaltige Getränke sind daher meist „leere“ Produkte, denen bestenfalls künstlich Inhaltsstoffe hinzugesetzt wurden.

Unser Ernährungsverhalten hat sehr viel mit Gewohnheit zu tun. Wer regelmäßig sehr süße Getränke konsumiert, wird sich mit jedem Schluck mehr an die intensive Süße gewöhnen. Wird Zucker durch Süßstoff ersetzt, erübrigt sich zwar die Diskussion um den Kaloriengehalt, der Konsument gewöhnt sich aber nicht an einen weniger süßen Geschmack. Steht das süßstoffhaltige Produkt einmal nicht zu Verfügung greift man zur zuckerhaltigen Variante. Das Ziel, den Flüssigkeitsbedarf vorwiegend mit Wasser oder mit weniger süßen, aber ernährungsphysiologisch wertvollen Getränken, wie zum Beispiel gespritzten Fruchtsäften zu stillen, wird nicht unterstützt.

Fazit

Mit Süßstoff gesüßte Getränke enthalten zwar wenig Energie, aber meist auch wenig natürliche Inhaltsstoffe. Das Ziel sich an weniger süße Getränke zu gewöhnen, wird nicht unterstützt. Süßstoffe stellen also nicht die Lösung für ein gesünderes Trinkverhalten dar.

Weitere Informationen zu Süßstoffen finden Sie im umfangreichen Glossar auf unserer Projekthomepage www.schlau-trinken.at