

Schule und Diät

Beitrag von „Bablin“ vom 27. April 2006 15:14

Folgende Infos kamen heute in meine mailbox geschneit ... Bablin

Künstliche Süße macht Sie schneller dick als Zucker

"Die Rechnung scheint bestechend einfach: Ein Stückchen Würfelzucker enthält zehn Kalorien, eine Tablette Süßstoff gar keine. Folglich macht Süßstoff schlank. Doch Ihr Stoffwechsel sieht das anders und legt ordentlich Pfunde zu, wenn Sie zu viel künstliche Süße zu sich nehmen. Er wird vom Süßstoff gleich zweimal "auf's Kreuz" gelegt:

Der süße Geschmack löst bereits auf Ihrer Zunge einen Reflex aus. Er regt die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten nach dem Motto "Gleich gibt's etwas Süßes". Denn der süße Geschmack wird von der Bauchspeicheldrüse mit Zucker gleichgesetzt, sie "kennt" den Unterschied zwischen Süßstoff und Zucker nicht. Das eilig ausgeschüttete Insulin läuft dann aber zunächst ins Leere, weil Süßstoff keinen Blutzucker liefert, den das Insulin abbauen könnte. Da greift das Insulin auf den vorhandenen Blutzucker zurück, Ihr Blutzuckerspiegel sinkt und Ihr Körper antwortet darauf mit Heißhunger. Das heißt: Süßstoff macht hungrig.

Süßstoff wirkt zudem langfristig appetitanregend. Das bestätigen viele wissenschaftliche Untersuchungen: In einer Studie wurde zum Beispiel der Einfluss verschiedener Jogurt-Sorten auf Nahrungsaufnahme und Appetit erforscht. Es zeigte sich, dass diejenigen, die den Jogurt mit Süßstoff gegessen hatten, im Tagesverlauf am hungrigsten waren und auch am meisten aßen. In der Schweinemast werden Süßstoffe schon seit Jahren zur Gewichtssteigerung eingesetzt. Süßstoffe sind auch gesundheitlich nicht unbedenklich

Einige Süßstoffe gelten allgemein als gesundheitlich unrisikant, andere werden unterschiedlich bewertet. Süßstoffe sind ausdrücklich für bestimmte Lebensmittel nur in begrenzten Mengen zugelassen. Süßstoffe werden auf chemischem Weg hergestellt beziehungsweise aus Pflanzen oder Mikroorganismen isoliert. Sie werden einzeln oder in Kombinationen verwendet. Die künstliche Süße finden Sie in etlichen verarbeiteten Lebensmitteln - so zum Beispiel in Limonaden, Gewürzgurken, Fischmarinaden oder Joghurt. Auf den Zutatenlisten und Etiketten verstecken sie sich hinter den E-Nummern. Im Handel sind sie für die Verwendung zu Hause als flüssige Tafelsüße, in Tablettenform oder als Streusüße erhältlich.

Das sind die zurzeit zugelassenen Süßstoffe

Saccharin (E 954) und Cyclamat (E 952) Beide Süßstoffe werden kritisiert, weil sie im Tierversuch zu Blasenkrebs führten. Für den Menschen konnte dieses nicht nachgewiesen werden. Da beide Süßstoffe im Körper nicht abgebaut werden, ist langfristig gesehen jedoch ein gewisses Risiko nicht auszuschließen. Saccharin kann eine Resistenz gegen Antibiotika nach

sich ziehen, Cyclamat den Blutdruck erhöhen.

Aspartam (E 951) Dieser Süßstoff besteht aus den Eiweißbausteinen Phenylalanin und Asparaginsäure. Er kann im Körper abgebaut werden. Seine gesundheitlichen Risiken werden unterschiedlich bewertet. Schädliche Auswirkungen können nicht wirklich ausgeschlossen werden. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass er Leiden wie Parkinson, Alzheimer oder Multiple Sklerose verschlechtert. Beim Abbau von Aspartam im Körper entsteht Formaldehyd, das als Nervengift bekannt ist und in Verbindung mit bestimmten anderen Nahrungsbestandteilen süchtig machen kann.

Acesulfam K (E 950) Das ist ein rein synthetischer Süßstoff, der vom Körper aus dem Darm aufgenommen, aber nicht verstoffwechselt wird. Er wird unverändert mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Neohesperidin-Dihydrochalcon/ Neohesperidin-DC (E 959) Dieser Süßstoff wird aus Zitruschalen gewonnen. Er hat einen lakritzähnlichen Beigeschmack und wird meist in Kombination mit anderen Süßstoffen verwendet. Er kann geschmacksverstärkend wirken und bittere Geschmacksnoten überdecken. Neohesperidin-DC wird in geringen Mengen vom Körper aufgenommen und abgebaut.

Thaumatococcus (E 957) Den Grundstoff für diesen Süßstoff liefern zurzeit noch die Beeren der westafrikanischen Katemfefe. Thaumatococcus wird als Eiweißstoff im Körper abgebaut und wird als gesundheitlich unbedenklich eingestuft.

Im Haushalt sind Süßstoffe überflüssig. Verwenden Sie Zucker oder Honig und schränken Sie lieber die Mengen etwas ein. Wenn Sie abnehmen wollen, hilft Ihnen Süßstoff sowieso nicht. Bei fertig gekauften Lebensmitteln sollten Sie die Zutatenliste studieren und zumindest um Aspartam einen großen Bogen schlagen. Übrigens: Da in industriell hergestellten Lebensmitteln meist mehrere Süß- und Zuckerstoffe eingesetzt werden, greift auch das Argument, Süßstoff berge kein Karies-Risiko, nicht."