

Kritische Information über Süsstoffe

von ©Erica Bänziger,
dipl. Ernährungsberaterin, Kochbuchautorin,

Süsstoffe sollen bei den Verbrauchern den Anspruch erfüllen; Süßes zu essen ohne oder mit weniger Kalorien“ und somit werden sie vor allem von übergewichtigen Menschen verwendet, in der Hoffnung das Gewicht zu senken.

Es gibt europaweit sechs zugelassene Süsstoffe. Alle sechs Süsstoffe sind in ihrer Unbedenklichkeit von der WHO untersucht worden und für alle Süsstoffe wurde auch ein sog. AID Wert festgelegt. Aber keiner der Forscher hat je die Wechselwirkung aller heute zugelassener Zusatzstoffe untersucht.

Aesulfam K ist 200 mal süßer als Zucker. Bei Mäusen hat man bei einer Zufuhr von 60 mg eine Veränderung des Erbgutes festgestellt, was dazu führte Zweifel an der Unbedenklichkeit dieses Süsstoffes zu schüren.

Nutra Sweet, besser bekannt als Aspartam auch als E 951 im Handel, wurde 1965 bei der Suche nach einem Medikament gegen Magengeschwüre zufällig entdeckt. Dieser Süsstoff wird heute synthetisch aus zwei Aminosäuren im grossen Stil hergestellt, ob dabei Gentechnik im Einsatz ist, wird widersprüchlich diskutiert, es ist aber anzunehmen. Tipp dazu : www.transgen.de

Aspartam gilt aber unter diversen Experten als unbedenklich, nicht aber bei diversen Verbraucherverbänden. Man sagt Aspartam vielfältige Wirkungen nach, unter anderem wird es mit Krämpfen, Kopfschmerzen, Sehstörungen und weiteren Missempfindungen in Verbindung gebracht.

Cyclamat ist ein weiteres Zufallsprodukt der Arzneimittelforschung. Der Süsstoff ist ca. 30-35 x süßer als Zucker, er wurde zufällig bei der Suche nach einem fiebersenkenden Mittel entdeckt. In hohen Dosen haben Inhaltsstoffe in Cyclamat die Hoden von Ratten geschädigt. Auch sind Hinweise bei der Verwendung in Limonade bekannt, die als erbgutverändernd gelten. Daher ist Cyclamat in den USA seit 1969 verboten, da es im Verdacht steht Blasenkrebs auszulösen. Dies konnte man beim Menschen allerdings nicht bestätigen.

Saccharin wurde schon vor dem ersten Weltkrieg als E 954 in Deutschland als Zuckerersatz in den Kriegsjahren genutzt. Heute wird Saccharin aus dem stark giftigen Lösungsmittel Toluol hergestellt. Man fand dann auch Verunreinigungen im Saccharin, diese wurden aber kaum untersucht. Im Körper wird Saccharin zu 80% resorbiert, aber nicht verstoffwechselt, sondern wieder unverändert ausgeschieden. Da Saccharin einen metallischen Beigeschmack hat wird es immer mit anderen Süsstoffen kombiniert.

Thaumatococcus E 957 ist ein Süsstoff der aus einem Gemisch von drei Eiweissketten besteht, die im Samenmantel einer westafrikanischen Frucht vorkommt. Schon die Einheimischen verwendeten diese Frucht traditionell zum Süßen von Tee, Brot und Palmwein. Die Substanz wurde schon 1855 entdeckt und somit ist Thaumatococcus der bekannteste Süsstoff. In Deutschland ist der aber erst seit 1998 zugelassen. Aber auch hier ist der Einsatz der Gentechnik bereits Alltag und einer grossen biotechnologischen Produktion steht somit nichts mehr im Wege. Entsprechende Patente sind bereits eingereicht. Thaumatococcus schmeckt 3000 süßer als Zucker und wirkt gleichzeitig geschmacksverstärkend. Da es aber beim Erhitzen zerfällt, ist dem Einsatz in der Lebensmittelindustrie ein Riegel geschoben. Toxikologisch gilt Thaumatococcus als unbedenklich. Es wurde daher auch kein AID Wert festgelegt.

Wirkungen von Süsstoff- Masthilfsmittel sollen helfen abzunehmen?

Experten warnen vor dem Einsatz von Süsstoffen, wegen dem Masteffekt. So zeigen Studien, dass Personen die Süsstoffe bevorzugen, eher dadurch mehr Energie/ Kalorien aufnehmen als Vergleichsgruppen und dadurch sogar zu- statt Abnehmen. Futtermittelhersteller wissen längst um diese besondere Wirkung und werben daher mit dem Slogan“ Süsstoffe erhöhen das Gewicht und den Gewinn!

„So werden Süsstoffe jedenfalls in der Tiermast als Masthilfsmittel mit appetitanregender Wirkung angepriesen. Siehe Infos zum Tierfutter, auf meiner Webseite unter Anifit.

Dieser Masteffekt wird durch die automatische Insulinausschüttung, auch „Kopfphasenreflex“ genannt. Beim süßen Geschmack, setzt die Bauchspeicheldrüse Insulin frei, noch bevor der Zucker im Blut ist. Dieser Reflex wurde auch für Süsstoffe vor über 50 Jahren schon für Saccharin belegt. Folgt dem süßen Reiz aber kein Zucker, dann sinkt sogar der Blutzucker und löst über diesen Mechanismus dann ein Hungergefühl aus! Dieser in der Tiermast erwünschte Effekt, dürfte bei abnehmwilligen Personen eher unerwünscht sein!

Die Süsstoff Industrie versucht aber diesen Effekt zu widerlegen, was ihnen aber noch nicht überzeugend gelungen ist. Aspartam hat bei bestimmten Menschen einen appetitsteigernde Wirkung, bei anderen bewirkt es wohl sogar das Gegenteil über die Freisetzung des Sättigungshormons Cholecystokinin.

Süsstoffe sind daher aus ganzheitlicher Sicht nicht zu empfehlen. Auch aus ökologischer Sicht sind die synthetisch hergestellten Substanzen aufgrund ihrer aufwendigen Produktion keine Alternative zu natürlichen Süsstoffen. Einige der modernen Süsstoffe, vor allem moderne Substanzen aus der Peptid Familie können erst dank dem Einsatz der umstrittenen Gentechnik ihren Siegeszug in die Supermarktregale antreten.