



Ersatz-Süße

Süßstoffe sind natürliche oder synthetisch hergestellte Zuckeraustauschstoffe. Aspartam wird künstlich hergestellt, vor allem zum Süßen von Lebensmitteln.

Süßstoff Aspartam bleibt umstritten

Aspartam ist ein in der EU zugelassener Süßstoff, eine US-Langzeitstudie warnt aber vor dem Konsum.

WIEN/IOWA. Süßstoffe sind süßer als Zucker. Das ist eines der schlagenden Argumente für ihren Einsatz in der Verarbeitung von Nahrungsmitteln. Man benötigt mengenmäßig weniger für eine gleichwertige Süße im direkten Vergleich mit Zucker. Süßstoffe gibt es in natürlicher Form, wie etwa Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft oder Gerstenmalz. All diese in der Natur vorkommenden Süßmacher sind seit Jahrhunderten bekannt; viele wurden in Europa vor der Einführung des Zuckers zur Süßung genutzt.

Natürlichkeit lässt nach

Die natürlichen Zuckerersatzstoffe sind mittlerweile aber eher ein Nischenprodukt geworden. Verdrängt wurden sie von synthetischen, im Labor herge-

stellten Süßstoffen. Auf den Verpackungen von Lebensmitteln tauchen vermehrt Code-Kürzel wie E950 (Acesulfam), E954 (Saccharin) oder E951 (Aspartam) auf. Die Lebensmittelindustrie hat dabei nicht nur die hohe Süßkraft im Blick, sondern auch den „Diät-Effekt“ der Süßstoffe, da sie keine bzw. weniger Kalorien als Zucker enthalten.

Aspartam in EU zugelassen

Am häufigsten wird der Stoff E951, Aspartam, genutzt, der bis zu 200 Mal süßer sein kann als Zucker. Aspartam ist als Süßstoff auch in der EU zugelassen. Laut der European Food Safety Authority (efsa) wird Aspartam „in Getränken, Desserts, Süßwaren, Milchprodukten, Kaugummi, kalorienreduzierten Produkten und Erzeugnissen zur Gewichts-

kontrolle“ verwendet. Die efsa stuft Aspartam als gesundheitlich „unbedenklich“ ein, da es seit über 30 Jahren Gegenstand von zahlreichen Untersuchungen ist. „Aufgrund eingehender Sicherheitsbewertungen gilt der Stoff als unbedenklich für den

menschlichen Verzehr und ist hierfür in zahlreichen Ländern seit vielen Jahren zugelassen.“

Der Süßmacher ist allerdings umstritten: In einer neuen Langzeitstudie der University of Iowa wurden nun auch erstmals gesundheitliche Risiken belegt. Über neun Jahre lang beobachtete das Forscherteam 60.000 Frauen. Das Ergebnis: Frauen, die zwei oder mehr Light-Getränke täglich konsumieren, haben im Vergleich zu Frauen, die nie oder nur gelegentlich Diät-Getränke zu sich nehmen, eine um 30% höhere Wahrscheinlichkeit, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden und ein 50% höheres Risiko, an einer solchen Krankheit zu sterben. (red)



Viele Diät-Getränke enthalten statt Zucker synthetische Süßmacher.