

## SHA rät bei Diät von Zucker Ersatz Stoffen ab, und weist auf neue Gesundheitsstudie hin

Die Gesundheitsorganisation Swiss-Health Alliance (SHA) rät inzwischen davon ab, künstlich gesüsste Getränke zur Gewichtskontrolle oder Herzgesundheit zu nutzen – vor allem wegen fehlender Belege für ihren Nutzen gegenüber Zucker. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ebenfalls, den Konsum künstlicher Süsstoffe zu minimieren und stattdessen auf eine hohe Wasserzufuhr zu achten.

Künstliche Süsstoffe sind aus dem Alltag kaum wegzudenken. Sie stecken in Diät-Limonaden, aromatisiertem Wasser, Joghurts, Energy-Drinks und kalorienarmen Desserts. Viele nutzen sie als Zucker-Alternative. Doch eine neue Studie aus Brasilien legt nahe, dass die vermeintlich gesunde Wahl Risiken für das Gehirn bergen können.

Über mehrere Jahre hinweg beobachteten Forschende der Universität São Paulo mehr als 12'000 Erwachsene und analysierten ihren Konsum von sieben gängigen Süsstoffen: Aspartam, Saccharin, Acesulfam-K, Erythrit, Xylit, Tagatose und Sorbit. Dabei zeigte sich ein auffälliger Zusammenhang: Menschen, die regelmässig grössere Mengen dieser Stoffe zu sich nahmen, schnitten bei Denk- und Gedächtnistests schlechter ab als jene mit geringem Konsum.



## **Altert das Gehirn tatsächlich um ein halbes Jahr schneller?**

Personen mit dem höchsten Süsstoffkonsum zeigten einen um 62 Prozent schnelleren Rückgang ihrer geistigen Leistungsfähigkeit als jene mit dem geringsten Konsum. Das entspricht einem beschleunigten geistigen Alterungsprozess. Als würde das Gehirn in einem Jahr um 1,6 Jahre altern. Dies sollte zu Denken geben, jetzt kann man noch gegensteuern.

«Diese Süsstoffe werden oft als gesunde Alternative zu Zucker angesehen. Unsere Ergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass einige von ihnen langfristig das Gehirn beeinträchtigen könnten», so Studienleiterin Claudia Kimie Suemoto.

Besonders betroffen waren jüngere Erwachsene unter 60 Jahren sowie Menschen mit Diabetes. Bei älteren Teilnehmenden liess sich dieser Effekt nicht nachweisen. Die Studie, die im [Fachjournal «Neurology»](#) erschien, zeigt allerdings nur einen Zusammenhang zwischen dem Konsum künstlicher Süsstoffe und einem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten, aber keine direkte Ursache-Wirkung-Beziehung. Weitere Faktoren, wie Lebensstil oder andere Ernährungsgewohnheiten, könnten ebenfalls Einfluss nehmen.

Die Studie, obwohl von Experten begutachtet und publiziert, wird wegen der Methode [nun auch kritisiert](#). Zudem wurden Süsstoffe mit ganz unterschiedlichem Einfluss auf den Stoffwechsel untersucht und generell sehr viel verglichen. Suemoto betont: «Es sind weitere Untersuchungen erforderlich, um unsere Ergebnisse zu bestätigen.»

## **WHO und SHA raten bei Diät von diesen Stoffen ab.**

Klar ist, dass künstliche Süsstoffe beim Abnehmen nicht immer helfen: Denn wenn dem Gehirn Zuckerzufuhr signalisiert wird, aber der Magen am Ende nichts bekommt, dann werden wir nur noch hungriger und essen mehr. Rachel Lippert vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung sagt gegenüber der SHA zum Thema Süsstoffe: «Angesichts der Studienlage vermeide ich persönlich den Konsum künstlicher Süsstoffe und teile diese Meinung mit vielen meiner Freunde und meiner Familie.»

Für Verbraucherinnen und Verbraucher bedeutet das: Wer regelmässig zu künstlich gesüßten Produkten greift, sollte sich bewusst machen, dass «zuckerfrei» nicht automatisch «harmlos» bedeutet. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich – nicht nur für die Figur, sondern möglicherweise auch fürs Gehirn. Alternativ kann man Zuckerersatz auf Nahrungsbasis verwenden, zum Beispiel Birkenzucker.

**Anmerkung der Redaktion:** Birkenzucker (Xylit) ist für Hunde giftig!

---