

Das Dilemma mit der Süsse

Nicht künstliche Süsstoffe sind das Hauptproblem bei Süsswaren, sondern die Gewöhnung an einen zu hohen Süssgrad und der Überkonsum. Zuckeralternativen können sinnvoll, aber auch kontraproduktiv sein.

GUIDO BÖHLER. Diätsüsswaren mit Zuckeralternativen und Süsstoffen sind im Trend. Dagegen haben Süsswaren mit stark reduzierter Süsse, egal ob gezuckert oder künstlich gesüsst, kaum Marktchancen, obwohl sie gesundheitlich die beste Lösung darstellen. Einige Süsstoffe sind umstritten und neuerdings auch Fructose, die früher als Diabetikerzucker galt, weil sie nur einen geringen Einfluss auf den Insulinspiegel hat. «Zu viel Fructose in Fertigprodukten ist eine Gefahr fürs Herz», titelte kürzlich das Konsum-

magazin Saldo. «Immer mehr Hersteller süssen Lebensmittel mit Fructose, weil sie gesünder sein soll als Saccharose oder künstliche Süsstoffe. Doch neue Untersuchungen zeigen, dass Fructose krank machen kann.» Saldo zitiert Kaspar Berneis, Ernährungsexperte am Universitätsspital Zürich: «Dass zuviel Fructose schadet, ist wissenschaftlich erwiesen. Der Körper ist nur auf kleine Portionen eingestellt.» Die Forscher vermuten, dass der Fruchtzucker die Anreicherung von Körperfett fördert. Auch im auf Ernährung spezialisierten Kantonsspital Winterthur KSW ist zu hören, dass bei Patienten mit metabolischem Syndrom und Hyperlipidämien Fructose nicht zu empfehlen sei.

Bei der Beurteilung der Zweckmässigkeit von Diätsüsswaren muss man differenzieren: Sowohl der Konsum von zuckerhaltigen wie auch alternativ gesüsst und allenfalls kalorienreduzierten Produkten soll gemäss der Schweizerischen

Gesellschaft für Ernährung SGE im Rahmen der Ernährungspyramide geschehen. Konkret: «Täglich eine Portion Süsses mit oder ohne Zucker ist bezüglich Energiebilanz und Insulinabhängigkeit akzeptabel», sagt SGE-Nutrinforeiterin Marion Wäfler. Die SGE gibt keine Empfehlungen ab zu Süssungskonzepten mit Zuckeralternativen, sondern rät den Herstellern, den Süssegrad zu reduzieren bzw. den Konsumenten, sich über-süsste Produkte abzugewöhnen. Generell sollten in einer ausgewogenen Kost maximal zehn Prozent der Energie aus Zucker stammen und dreissig Prozent aus Fett. Dezent gesüsste Süsswaren flop-pen jedoch meistens in Konsumententests, sodass sich die Marketingstrategen gegen diese Lösung wehren.

Fett verzögert die Resorption

Die SGE appelliert an die zuckersüchtigen «Heavy User», zu sparen, wo sie können, was bei

Stevia: natürlich, umstritten, noch nicht zugelassen

In Japan sehr gebräuchlich, aber in Europa noch nicht zugelassen, ist der Süsstoff Steviosid. Die Süsskraft liegt im Vergleich zu Saccharose bei einem Faktor von etwa 300.

Der Stoff kommt in den Blättern von *Stevia rebaudiana* in Anteilen bis zu sechs Prozent vor und besitzt einen leicht lakritzeähnlichen Beigeschmack. Stevia darf nur indirekt, beispielsweise als Pflanze, in den Verkehr gebracht werden. In der Schweiz werden Stevia-blätter in Apotheken in Teemischungen verkauft, in welchen es nicht in isolierter oder konzentrierter Form eingesetzt wird.

Die Steviosid-Befürworter vermuten hinter der Zulassungsverzögerung eine Verschwörung der Zuckerlobby und Voreingenommenheit der Behörden, denn der natürliche Süsstoff wird in Asien seit Jahrzehnten erfolgreich verwendet – bisher ohne negative Folgen. Die WHO legte die

akzeptable Tagesdosis provisorisch auf 0,2 Milligramm Steviaextrakt pro Kilogramm Körpergewicht fest. Damit lassen sich mehrere Tassen Tee süssen. Die EU finanziert ein Forschungsprojekt zur Optimierung des Stevia-Anbaus in Europa. Dass die Zulassung trotzdem nicht erfolgte, liegt auch am Verdacht auf kanzerogene oder mutagene Wirkungen, die jedoch stark dosisabhängig sind. Auch der langfristige Effekt des Stevia-Konsums auf Blutdruck und Blutzucker ist unklar.

Die wissenschaftliche Datenlage ist widersprüchlich, unter anderem weil die Zusammensetzung von Stevia-Blättern je nach Sorte und Anbauweise stark variiert. Mittlerweile ist in der EU ein neuer Antrag in Vorbereitung. Stevia aus biologischem Anbau ist ausserdem fast die einzige Lösung für konsequente Biokonsumenten, die Zucker meiden wollen oder müssen und dennoch der Süsse nicht abschwören können. (gb)



Steviablätter und Steviosid wären im Fall einer Zulassung dem Lebensmittelrecht unterstellt mit dem Vorteil der üblichen Qualitätskontrollen – im Gegensatz zur momentanen Situation.

Les feuilles de stevia et le stevioside seraient soumis au droit alimentaire en cas d'homologation, ce qui apporte l'avantage des contrôles qualitatifs habituels, au contraire de la situation actuelle.

Getränken am einfachsten ist. Diabetiker sollen den Konsum im Rahmen des Diätplans einschränken, doch in ihrer Kost spielt nicht nur der Zucker-, sondern auch der Fettgehalt eine Rolle: Fett verlangsamt die Aufnahme von Zucker ins Blut. Fettreiche Süßigkeiten dürfen daher für Diabetiker mit insulinabhängiger Saccharose gesüßt sein, sofern diese Produkte massvoll und im Rahmen der Diät konsumiert werden.

Anders beim Thema Zahngesundheit: Beim Ausserhaus-Konsum, wo man nicht unmittelbar die Zähne putzen kann, sind zahnschonend gesüßte Produkte wie Kaugummi oder Hartbonbons vorteilhaft. Aber «zahnschonend» ist nicht gleichbedeutend mit «zuckerfrei». Die Anforderungen für das gesetzlich geregelte Prädikat «zahnschonend» sind hoch, da auch alle andern vergärbaren Inhaltsstoffe wie Stärke vermieden werden müssen. Ein solches Produkt darf weder kariogen noch erosiv sein, was ein Gesuchsteller im Einzelfall durch wissenschaftliche Studien nachweisen muss.

Für Kinder gelten laut SGE keine spezifischen Regeln im Umgang mit Süßwaren, aber Eltern



Bild: Guido Böhrer

Fettreiche Süßigkeiten dürfen für Diabetiker mit Saccharose gesüßt sein, aber als Richtwert gelten max. zehn Prozent der Tagesenergiezufuhr, vorzugsweise in einer Hauptmahlzeit integriert.

Les produits sucrés riches en graisses peuvent être sucrés avec du saccharose même pour les diabétiques, mais ils ne peuvent représenter que 10 pour cent de la ration journalière et être si possible intégrés dans un repas principal.

sollten ihre Sprösslinge nicht dauernd naschen lassen. Wenn man sich an einen hohen täglichen Süsspegel gewöhnt, kommt man nur mit viel

Selbstdisziplin wieder davon weg. Daher sollen Kinder auch künstlich Gesüßtes massvoll konsumieren.

Résumé

Dilemme dans les sucres

Si les édulcorants artificiels et les alternatives au sucre ont la cote actuellement, les produits à la saveur moins sucrée ne passent que très rarement les tests imposés par le marketing. D'un point de vue santé, ils représenteraient à n'en pas douter la meilleure solution.

Le fructose, longtemps considéré comme le sucre des diabétiques, est maintenant remis en question. Une consommation trop élevée de fructose dans les produits finis peut augmenter le risque de maladies coronariennes. En fait, selon la pyramide alimentaire, une portion quotidienne de produits sucrés est acceptable. La Société suisse de nutrition souhaite également que les fabricants mettent sur le marché des produits au goût moins sucré.

Au sujet de la santé des dents, les produits marqués du signe d'une dent doivent répondre à un large spectre de critères. Ils ne contiendront

pas de sucre, mais pas non plus d'amidon, par exemple, qui peut fermenter et attaquer les dents. Un tel produit ne doit être ni cariogène, ni érodant et des études scientifiques doivent le prouver.

Des controverses scientifiques existent sur la question de la stimulation de l'appétit par la consommation de produits sucrés. Dans certains cas, la production d'insuline est stimulée ce qui ouvre l'appétit, dans d'autres pas.

Les feuilles de la plante stevia sont très utilisées au Japon pour leur pouvoir sucrant, 300 fois plus que le saccharose. Si on trouve en Suisse des feuilles de cette plante en pharmacie, dans certains mélanges de tisanes, elle ne peut pas être vendue de façon isolée. Si elle est utilisée en Asie depuis des décennies, elle n'a encore reçu aucune autorisation en Europe, des essais sont actuellement en cours. L'influence du lobby du sucre est discutée. (gb)

Steigern Süsstoffe den Appetit?

Süsstoffe werden oft als indirekte Dickmacher kritisiert mit dem Argument, sie würden dem Körper Zucker vorgaukeln, sodass die Bauchspeicheldrüse Insulin ausstösst, was den Fettabbau drosselt und das Hungergefühl weckt. «Diesen sogenannten «cephalischen Insulinreflex» hatten britische Wissenschaftler nachgewiesen», berichtet das SGE-Ernährungsmagazin Tabula. «Allerdings konnte er durch weitere Studien nicht bestätigt werden. In Wasser gelöste Süsstoffe beeinflussen den Insulinspiegel nicht.»

Auch Maya Rühlin, Leiterin der KSW-Ernährungsberatung, meint, dass Süsstoffe zwar teilweise unnötig, aber nicht kontraproduktiv seien. Sinnvoll sei ihr Einsatz bei Light-Milchprodukten, -Konfitüre, -Kompott und besonders bei Light-Getränken. Grundsätzlich würden sich alle Süß- und Zuckeraustauschstoffe für Diabetiker eignen. Bei dieser Patientengruppe rechnet sie normal gezuckerte Desserts in der Tageskost ein, welche aber zurückhaltend konsumiert werden müssen.