



Informationen zu Lebensmitteln für die ketogene Diät - 4

Süßstoffe:

Acesulfam (E950), Aspartam (E951), Cyclamat (E952),
Saccharin (E954), Thaumatin (E957) u.a.

Definition Süßstoffe:

- sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker
- haben eine hohe Süßkraft (10 - 3000fach süßer als Zucker)
- haben wenige/keine Kalorien (0,004 kcal/g)
- haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel

Süßstoffe in der Ernährung:

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGEInfo 04/2007 „Süßstoffe in der Ernährung“)

Süßstoffe werden vor ihrer Zulassung auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit überprüft.

Bei der gesundheitlichen Bewertung der zugelassenen Süßstoffe wurden jeweils akzeptable tägliche Aufnahmemengen (Acceptable Daily Intake, ADI) abgeleitet. Der ADI-Wert ist die Menge [mg/kg Körpergewicht], die täglich lebenslang aufgenommen werden kann, ohne dass unerwünschte Wirkungen zu erwarten sind. Gelegentliche Überschreitungen dieses Richtwertes sind tolerabel. Bei Verwendung der Süßstoffe in den üblichen Verzehrsmengen werden die ADI-Werte jedoch nicht oder kaum erreicht.

Beispiele:

- Aspartam: Gemisch aus Asparaginsäure + Phenylalaninmethylester
nicht zum Backen geeignet ⇒ wird bitter! ADI 0-40 mg/kg Körpergewicht
- Cyclamat: hitzebeständig, ADI 0-7 mg/kg Körpergewicht
- Saccharin: hitzebeständig, ADI 0-5 mg/kg Körpergewicht
- Thaumatin: pflanzlicher Süßstoff, gesundheitlich unbedenklich, hitzebeständig

- Ideal für eine kohlenhydratarme Ernährung sind Flüssigsüßstoffe, die ein Gemisch aus verschiedenen Grundsubstanzen enthalten und daher nicht so „künstlich“ schmecken und auch für alle Einzelsubstanzen deutlich unter der ADI bleiben.

Gesundheitsrisiken?

Mutmaßliche Zusammenhänge zwischen Aspartam und potenziell unerwünschten Wirkungen wie Kopfschmerzen, Allergien, neuroendokrinen Veränderungen, Epilepsie oder der Tumorentstehung wurden bisher nicht bestätigt und die gesundheitliche Unbedenklichkeit der angegebenen Höchstmengen wiederholt bekundet. Eine Auswertung von Studien zum Zusammenhang zwischen Süßstoffkonsum und Krebsrisiko zeigt kein statistisch signifikant erhöhtes Krebsrisiko beim Menschen.

Die im Handel erhältlichen Flüssigsüßstoffe sind Gemische verschiedener Süßstoffe, so dass die ADI-Werte praktisch nicht erreicht werden.