

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 10

Artikel: Die süsse Kunst des Kaloriensparens
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078400>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die süsse Kunst des Kaloriensparens

Süssstoffe sind sehr umstritten. Sie süssen, ohne dick zu machen, sagen die Befürworter. Sie sind chemisch hergestellt und machen krank, behaupten die Gegner. Die Wahrheit liegt – wie bei so vielem – beim Mass.

Süsses schmeckt den meisten Menschen. Besonders Kinder, deren Geschmacksknospen noch nicht voll entwickelt sind, und Ältere, bei denen sie abnehmen, mögen zuckerhaltige Speisen und Getränke. Das Rüben- oder Zuckerrohrprodukt liefert zwar Kohlenhydrate für die Gehirnfunktion, hat aber auch Nachteile: Zucker schlägt mit vier Kilokalorien pro Gramm zu Buche, er beeinflusst den Stoffwechsel bis hin zur Zuckerkrankheit (Diabetes), und er schadet den Zähnen, indem Zuckerrückstände Karies entstehen lassen.

Der erste künstliche Süssstoff Saccharin, 1878 per Zufall entdeckt, leitete eine völlig neue Ära für Schleckmäuler ein. Zunächst war er vor allem wegen seines tieferen Preises interessant, besonders als Rübenzucker im Zweiten Weltkrieg sehr knapp und unbezahlbar wurde. Mit der ersten Diätwelle in den 1960er-Jahren gelangten kalorienfreie Süssstoffe wie das 1954 lancierte «Assugrin» dann in fast aller Munde. Das erste Light-Getränk «Rivella blau» schafft dies noch immer: Der Anteil des ursprünglich als Diabetiker-Drink für den holländischen Markt entwickelten Getränks beträgt knapp ein Drittel des gesamten Rivella-Umsatzes.

Heute sind Süssstoffe nicht nur als Zuckerersatz für Kaffee, Tee, Limonaden und Säfte sowie in einer ganzen Palette von speziell deklarierten Light-Produkten erhältlich, sondern auch in vielen Lebensmitteln versteckt, wo man sie nicht erwarten würde: in Senf, Kartoffelchips, eingelegtem Gemüse, Nahrungsergänzungsmitteln. Beatrice Conrad, diplomierte Ernährungsberaterin FH und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, behandelt in ihrer Praxis immer wieder Menschen, die wegen des Konsums von künstlichen Süssstoffen Bedenken haben.

In der Vergangenheit sorgten denn auch verschiedene für Laien schwer überprüf-

Wie viel ist zulässig?

Die maximal zulässige Tagesdosis (acceptable daily intake = ADI) bezeichnet die Menge einer Substanz, die täglich über lange Zeit ohne Gefahr für die Gesundheit konsumiert werden darf. Sie wird in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht ausgedrückt. So erreicht eine 60 Kilogramm schwere Person ihre ADI, wenn sie 1,7 Liter eines mit Cyclamat gesüßten Getränks trinkt. Kinder mit ihrem geringeren Körpergewicht können den ADI-Wert schneller erreichen; bei einem 15 Kilogramm leichten Kind wird der Wert schon nach 4 dl desselben Cyclamat-Getränks überschritten.

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

bare Studien für negative Schlagzeilen. Süssstoffe, insbesondere Aspartam, würden Krebs und andere gesundheitliche Störungen verursachen, hiess es. Diese beunruhigenden Aussagen wurden mittlerweile von der EFSA, der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, entkräftet. Alle in Europa zugelassenen Zusatzstoffe werden in Abständen von diesem Gremium geprüft und bewertet.

Im Fall des in die Kritik geratenen Aspartams ging es darum, ob die maximal zulässige Tagesdosis ADI von 40 mg pro Kilogramm Körpergewicht (siehe Box oben) gesenkt werden müsse. Laut Stellungnahme der EFSA von November 2013 bestehe nach der Re-Evaluierung des Süssstoffes aber kein Grund, diesen Wert zu ändern. Die derzeitige effektive Konsummenge liege ohnehin deutlich tiefer. Bei besagten Studien, die vor Jahren für Aufregung sorgten, hätten extrem hohe Mengen des Süssstoffes bei Nagetieren zu den entsprechenden Resultaten geführt.

In der Schweiz sind derzeit acht Süssstoffe vom Bundesamt für Gesundheit

BAG zugelassen, die sich verschieden zusammensetzen und unterschiedlich hohe Süßkraft besitzen: Acesulfam-K (E950), Aspartam (E951), Aspartam-Acesulfamsalz (E962) Cyclamat (E952), Neohesperidin DC (E959), Saccharin (E954), Sucralose (E955) und Thaumatin (E957). Die aus der natürlichen Stevia-pflanze durch einen chemischen Vorgang gewonnenen Extrakte heissen Steviol-Glykoside (E960) und bilden eine separate Kategorie.

In Lebensmitteln und Getränken kommen künstliche Süssstoffe meist als Kombination vor; durch Mischen mehrerer Süssstoffe versuchen die Hersteller, einen möglichst zuckerähnlichen Geschmack zu erzielen. So enthalten etwa die Koffeingetränke «Coca-Cola light» und «Coke zero» laut Produktdeklaration drei gleiche Süssstoffe in anderen Konzentrationen. Im Gaumen präsentieren sie sich dennoch recht unterschiedlich.

Der typische Eigengeschmack der meisten Süssstoffe spaltet die Konsumenten in zwei Lager. Man mag ihn, oder man hasst ihn. Ernährungsexpertin Beatrice Conrad empfiehlt, verschiedene Süssstoffe auszuprobieren, da nicht alle gleich schmecken. Zudem verändern sich die Produkte, da ihre Zusammensetzung laufend überarbeitet wird.

Einen klaren Vorteil bieten Süssstoffe aufgrund der neusten Erkenntnisse für Personen, die abnehmen wollen oder an Stoffwechselerkrankungen leiden, was sich in den Empfehlungen des BAG und der SGE niederschlägt. Da die gängigen Süssstoffe den Zuckerstoffwechsel nicht oder nur gering beeinflussen, sind sie als Zuckerersatz für Diabetiker ausgesprochen geeignet. Das bestätigt auch die Ernährungsfachfrau: Für Menschen mit Gewichtsproblemen oder erhöhtem Blutdruck seien künstlich gesüßte Getränke eine valable Alternative zu zuckerhaltigen «Blöterliwassern».



Bild: Studio/Photocuisine

Als besten Durstlöcher empfiehlt Beatrice Conrad zwar reines Wasser. Wer beim Trinken aber nicht auf eine aromatisierte und süß schmeckende Flüssigkeit verzichten könne und aufs Gewicht achten müsse, greife mit Vorteil zu einem künstlich gesüßten Getränk. «Getrunkene Kalorien sättigen nicht», sagt sie. «Daher können sie gut ersetzt werden.»

Der Einsatz von Aspartam und Co. kann die Energiedichte eines Getränks um bis zu hundert Prozent verringern. Statt rund 400 Kalorien für einen Liter zuckerhaltige Limonade sind es bei der künstlich oder mit Fruchtzucker gesüßten Variante halb so viele oder sogar null Kalorien. Neuere Studien belegen, dass in zeitlich begrenzten Abnehmprogrammen, wo die

Probanden entweder Wasser oder ein künstlich gesüßtes Erfrischungsgetränk erhielten, der Gewichtsverlust bei den Süsstoff-Trinkern nach einigen Wochen sogar mehr betrug als bei den Wassertrinkerinnen. Beatrice Conrad erklärt das so: «Mit dem künstlich gesüßten Getränk kann man das psychologische Bedürfnis nach Süßem ein wenig überlisten.» Und noch ein Vorteil: Der künstliche Zuckersatz verursacht keine Karies. Die in Erfrischungsgetränken reichlich enthaltenen Säuren hingegen können den Zähnen trotzdem zusetzen.

Bei Esswaren lassen sich viel weniger Kalorien durch Süsstoffe einsparen. Neben Zucker enthalten sie auch Kalorien in Form von Proteinen und Fett. Die Ernährungsfachfrau hält künstliche Süsstoffe wie Pulver oder Tropfen zum Kochen oder Backen daher für beschränkt geeignet. «Zucker bringt ja nicht nur süßen Geschmack in eine Speise, sondern auch Volumen, Viskosität und Mundgefühl. Das fehlt bei Süsstoffen.» **Martina Novak**

Inserat



Besser informiert bei Demenz vom Typ Alzheimer

**Guter Rat muss nicht teuer sein!
Informieren Sie sich mit dem kostenlosen
Ratgeber der Mepha Pharma AG.**

Alle Mepha-Ratgeber sind unter www.mepha.ch erhältlich.

Die mit dem Regenbogen

mepha