

Die Auswirkungen von fünf verschiedenen Süßstoffen auf die Gewichtszunahme/-abnahme

Die Auswirkungen von fünf verschiedenen Süßstoffen auf die Gewichtszunahme/-abnahme Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington University of Health Sciences Sowohl die öffentliche Hand als auch das Gesundheitspersonal hatten schon immer eine Hassliebe zu kalorienarmen Süßstoffen – insbesondere zu künstlichen Süßstoffen. Viele mögen die Tatsache, dass diese Süßstoffe keine Kalorien haben, mögen aber nicht, dass sie synthetisch sind. Ich verstehe das Gefühl. Dies ist mein 40. Jahr in der Gesundheitsbranche, und als ich anfang, vertrat ich die philosophische Position, dass es gut für Sie ist, wenn es natürlich ist, und wenn es synthetisch ist, ist es schlecht für Sie. …



Die Auswirkungen von fünf verschiedenen Süßstoffen auf die Gewichtszunahme/-abnahme

Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG)

Sowohl die öffentliche Hand als auch das Gesundheitspersonal hatten schon immer eine Hassliebe zu kalorienarmen Süßstoffen – insbesondere zu künstlichen Süßstoffen. Viele mögen die Tatsache, dass diese Süßstoffe keine Kalorien haben, mögen aber nicht, dass sie synthetisch sind. Ich verstehe das Gefühl. Dies ist mein 40. Jahr in der Gesundheitsbranche, und als ich anfang, vertrat ich die philosophische Position, dass es gut für Sie ist, wenn es natürlich ist, und wenn es synthetisch ist, ist es schlecht für Sie. Nach einer umfangreichen Grund- und Aufbauausbildung in Ernährung und Kräutermedizin wechselte meine Position jedoch zu einem eher integrativen Ansatz. Jetzt versuche ich immer, neue Studien unvoreingenommen zu betrachten und die Wissenschaft für sich selbst sprechen zu lassen, anstatt ein Werturteil auf der Grundlage von Natürlichkeit und Synthetik zu fällen. Schließlich ist nicht alles Natürliche gut für Sie. Poison Ivy ist natürlich, aber ich empfehle nicht, daraus einen Salat zu machen. Und das Tragen einer Sehbrille ist synthetisch, aber ich trage sie trotzdem, weil ich gerne sehen kann. Nun zur Diskussion über die Süßstoffstudie.

Die Studium Die 12-Wochen-Studie¹ wurde erst kürzlich in der *American Journal of Clinical Nutrition*, und bestand aus 154 Teilnehmern im Alter von 18 bis 60 Jahren, die übergewichtig oder fettleibig waren. Die Teilnehmer wurden in fünf Gruppen eingeteilt, die jeweils aus 28-30 Personen bestanden, wobei jede Gruppe einen der fünf Süßstoffe erhielt, die in Kool-Aid konsumiert wurden. Die Forscher achteten darauf, die Süßstoffmenge an die Süßeintensität anzupassen. Die Ergebnisse waren faszinierend. Wie erwartet nahmen die Personen in der Saccharose-Gruppe an Gewicht zu (ungefähr 4 Pfund). Überraschenderweise nahmen jedoch auch diejenigen in der Saccharin-Gruppe zu (ungefähr 2½ Pfund). Aspartam und die Stevia-Süßstoffe führten ebenfalls zu einer sehr geringen Gewichtszunahme, die jedoch so gering war, dass sie nicht als statistisch signifikant angesehen wurde. Mit anderen Worten, Aspartam und Stevia Essential hatten eine neutrale Wirkung. Am

interessantesten ist vielleicht, dass diejenigen in der Sucralose-Gruppe tatsächlich an Gewicht verloren haben (etwa 3 Pfund). Ein weiteres interessantes Ergebnis ist, dass die Sucralose-Gruppe auch weniger Kalorien zu sich nahm. Die Glukosekontrolle wurde durch keinen der Süßstoffe signifikant beeinflusst. **Sucralose und Glucagon-ähnliches**

Peptid-1 Falls Sie sich fragen, gibt es keine endgültige Antwort darauf, warum die Verwendung von Sucralose zu einer Gewichtsabnahme führen würde. Andere Forschungen² haben jedoch gezeigt, dass Sucralose in der Lage ist, die Freisetzung von Glucagon-ähnlichem Peptid-1 zu stimulieren, einem Peptid, das im Darm produziert wird und dessen Funktion es ist, den Appetit zu regulieren. Das kann also der Grund sein. Auf jeden Fall scheint Sucralose (auch bekannt als Splenda) die süßere Wahl für Personen zu sein, die versuchen, Gewicht zu verlieren.

Fazit Im Laufe der Jahre habe ich viele Studien zu natürlichen und synthetischen Süßstoffen erstellt. Obwohl ich denke, dass es eine gute Idee ist, zu versuchen, die Aufnahme von Süßungsmitteln zu begrenzen, Ratschläge, die wir unseren Patienten geben (und von denen viele ignorieren), erkenne ich an, dass sie Süßstoffe immer noch mit einiger Regelmäßigkeit verwenden werden. Wenn diese Patienten übergewichtig und fettleibig sind, kann Sucralose eine vernünftige Option sein. Meine Meinung zu den Studien, die ich gelesen habe, zeigt, dass Sucralose im Allgemeinen ein sicherer Süßstoff ist. Persönlich würde ich es sicherlich lieber verwenden, als Saccharose zu einem meiner Lebensmittel hinzuzufügen. **Verweise:**

Higgins KA, Mattes RD. Eine randomisierte kontrollierte Studie, die die Auswirkungen von 4 kalorienarmen Süßstoffen und Saccharose auf das Körpergewicht bei Erwachsenen mit Übergewicht oder Fettleibigkeit kontrastiert.

S. Temizkan, O. Deyneli, M. Yasar, M. Arpa, M. Gunes, D. Yazici, O. Sirikci, G. Haklar, N. Imeryuz, DG Yavuz. Sucralose erhöht die GLP-1-Freisetzung und senkt den Blutzuckerspiegel in Gegenwart von Kohlenhydraten bei gesunden Probanden, jedoch nicht bei Patienten mit Typ-2-Diabetes. *Eur J Clin Nutr.* Februar 2015; 69(2): 162-6.

Professor Gene Bruno, MS, MHS, der Propst für Huntington College für Gesundheitswissenschaften, ist Ernährungsberaterin, Kräuterkundlerin, Autorin und Pädagogin. Seit mehr als 37 Jahren hat er Naturproduktehändler und medizinisches Fachpersonal ausgebildet und geschult, Naturprodukte für Dutzende von Nahrungsergänzungsmittelunternehmen erforscht und formuliert und Artikel zu Ernährung, Kräutermmedizin, Nutrazeutika und integrativen Gesundheitsthemen für Handel und Verbraucher verfasst Zeitschriften und begutachtete Veröffentlichungen. Er ist erreichbar unter gbruno@hchs.edu.

- American Journal of Clinical Nutrition
- Appetit
- künstliche Süßstoffe
- Aspartam
- Glucagon-ähnliches Peptid-1
- Glukosekontrolle
- Darm
- Kool-Hilfe
- kalorienarme Süßstoffe
- fettleibig
- Übergewicht
- Prof. Gene Bruno Blog
- saccharin
- Splenda
- stevia
- Studie
- Sucralose
- Süßstoffe
- Synthetik
- Gewichtszunahme
- Gewichtsverlust

Originalartikel auf Englisch lesen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki