



Sucralose schädigt die DNA, verbunden mit Leaky Gut: Studie

Im Laufe der Geschichte haben sich die Menschen dem süßen Geschmack von Zucker verschrieben, der perfekten Ergänzung zu unserem natürlichen Gaumen. Bedenken hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker haben jedoch zur Entwicklung und weit verbreiteten Verwendung von Zuckerersatzstoffen wie Sucralose und Aspartam geführt. Sie tauchten erstmals Mitte des 20. Jahrhunderts auf, allen voran Saccharin. Aspartam wurde 1981 von der FDA zugelassen und Sucralose (Markenname Splenda) kam 1998 auf den Markt. Heute sind diese Zuckerersatzstoffe in unserer Ernährung allgegenwärtig und in einer Vielzahl verarbeiteter Lebensmittel und Getränke enthalten. Allerdings wird die Verwendung solcher Zuckerersatzstoffe zunehmend kontrovers diskutiert, da neue wissenschaftliche Untersuchungen

…



Im Laufe der Geschichte haben sich die Menschen dem süßen

Geschmack von Zucker verschrieben, der perfekten Ergänzung zu unserem natürlichen Gaumen. Bedenken hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker haben jedoch zur Entwicklung und weit verbreiteten Verwendung von Zuckerersatzstoffen wie Sucralose und Aspartam geführt. Sie tauchten erstmals Mitte des 20. Jahrhunderts auf, allen voran Saccharin. Aspartam wurde 1981 von der FDA zugelassen und Sucralose (Markenname Splenda) kam 1998 auf den Markt. Heute sind diese Zuckerersatzstoffe in unserer Ernährung allgegenwärtig und in einer Vielzahl verarbeiteter Lebensmittel und Getränke enthalten.

Allerdings wird die Verwendung solcher Zuckerersatzstoffe

zunehmend kontrovers diskutiert, da neue wissenschaftliche Untersuchungen auf erhebliche Gesundheitsrisiken hinweisen, darunter potenzielle genotoxische Wirkungen und schädliche Auswirkungen auf die Darmgesundheit. Eine kürzlich im Journal of Toxicology and Environmental Health, Teil B, veröffentlichte Studie lieferte besonders alarmierende Erkenntnisse zum Zuckerersatzstoff Sucralose[1].

Sucralose und DNA-Schäden

1. Das Experiment:

In der Studie setzten die Forscher menschliche Blutzellen und Darmgewebe einem Sucralose-Derivat namens Sucralose-6-Acetat aus.

2. Die Ergebnisse:

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Sucralose eine DNA-Fragmentierung bewirken kann, was möglicherweise das Krankheitsrisiko erhöht. Diese Ergebnisse stützen frühere Forschungsergebnisse, die Sucralose mit Darmgesundheitsproblemen in Verbindung bringen[2].

Der Verzehr von Sucralose führt dazu, dass der Körper Sucralose-6-acetat produziert, eine Substanz, die mittlerweile als genotoxisch gilt, also in der Lage ist, die DNA zu schädigen. Besorgniserregend ist, dass Sucralose-6-acetat auch in Spuren in handelsüblichen Produkten gefunden wurde, und zwar in Konzentrationen, die die in Europa festgelegten Sicherheitsgrenzwerte überstiegen.

Sucralose. E955. Künstlicher Süßstoff und Zuckerersatz.
Strukturelle chemische Formel und Molekül-3D-Modell.
C12H19Cl3O8. Atome mit Farbcodierung. Vektorillustration

Die Folgen solcher DNA-Schäden können von beschleunigter Alterung bis hin zu einem erhöhten Krebsrisiko reichen. Susan Schiffman, PhD, eine der an der Studie beteiligten Forscher, hat sich nachdrücklich für eine Überprüfung der Sicherheit und des regulatorischen Status von Sucralose eingesetzt und die Menschen aufgefordert, Produkte zu meiden, die Sucralose enthalten[1].

Sucralose und Leaky-Gut-Syndrom

Dieselbe Studie brachte Sucralose auch mit dem Leaky-Gut-Syndrom in Verbindung, einem Zustand, bei dem die Darmschleimhaut abgenutzt und durchlässig wird. Dies kann zu Symptomen wie Verdauungsschmerzen, Blähungen, Blähungen und Durchfall führen[2].

Zuckerersatzstoffe, Gewichtszunahme und Blutzuckerspiegel

Entgegen dem ursprünglichen Ziel, dass diese Zuckerersatzstoffe die Gewichtskontrolle unterstützen sollen, deuten verschiedene Studien darauf hin, dass sie paradoxerweise zur Gewichtszunahme und zur Beeinträchtigung der Blutzuckerkontrolle beitragen können[3].

1. Gesteigerter Appetit:

Obwohl künstliche Süßstoffe kalorienfrei sind, können sie den Appetit und damit die Kalorienaufnahme steigern und zu einer Gewichtszunahme führen.

2. Verändertes Darmmikrobiom:

Diese Süßstoffe können auch unsere Darmmikrobiota verändern, den Stoffwechsel beeinflussen und

möglicherweise zu Gewichtszunahme und einer beeinträchtigten Glukosekontrolle führen.

3. Insulinresistenz:

Der regelmäßige Verzehr künstlicher Süßstoffe kann eine Insulinresistenz hervorrufen, eine Vorstufe von Typ-2-Diabetes.

Natürliche Alternativen zu Zucker

Während Zuckerersatzstoffe Risiken bergen können, gibt es natürliche Alternativen, die unseren Appetit auf Süßes stillen können, ohne negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu haben:

1. Stevia:

Stevia wird aus den Blättern der Pflanze *Stevia rebaudiana* gewonnen und ist ein kalorienfreier Süßstoff, der nachweislich potenzielle gesundheitliche Vorteile hat, wie etwa die Senkung des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels[4].

2. Mönchsfruchtsüßstoff:

Dieser aus Mönchsfrüchten gewonnene Süßstoff ist kalorienfrei und potenziell vorteilhaft für die Gewichtskontrolle und die Behandlung von Diabetes[5].

3. Roher Honig:

Neben seinen süßenden Eigenschaften ist roher Honig reich an Antioxidantien und hat entzündungshemmende

Haltung der FDA zu Sucralose

Trotz der alarmierenden Ergebnisse dieser Studien bleibt die FDA bei ihrer Haltung zur Sicherheit von Sucralose und betont, dass Sucralose 600-mal süßer sei als Haushaltszucker und weit verbreitete Backwaren, Kaugummi, Gelatine und gefrorene Milchdesserts[7]. Die Haltung der FDA basiert auf mehr als 110 Studien, die durchgeführt wurden, um potenzielle toxische Wirkungen zu identifizieren, darunter Auswirkungen auf das Fortpflanzungs- und Nervensystem, Karzinogenität und den Stoffwechsel. Darüber hinaus wurden klinische Studien am Menschen überprüft, um den Stoffwechsel und die Auswirkungen auf Patienten mit Diabetes zu ermitteln.

Mögliche Gesundheitsrisiken anderer Zuckerersatzstoffe

Auch Aspartam, ein weiterer beliebter künstlicher Süßstoff, ist nicht frei von Kontroversen. Einige Studien bringen Aspartam mit Kopfschmerzen, Schwindel und Stimmungsschwankungen in Verbindung[8]. Trotz der Zusicherung der Sicherheit durch die FDA sind viele gesundheitsbewusste Personen und Fachleute aufgrund dieser möglichen Nebenwirkungen vorsichtig.

Die Rolle von Ernährung und Lebensstil für die Gesundheit

Während Zucker und seine Alternativen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen, darf nicht vergessen werden, dass auch die allgemeine Ernährung und der Lebensstil eine entscheidende Rolle spielen. Regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf und Stressbewältigung sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils.

Fazit: Die Zukunft der Zuckerersatzstoffe

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der zunehmende Konsum und die daraus resultierenden Bedenken gegenüber Zuckerersatzstoffen die Notwendigkeit umfassenderer und strengerer Studien unterstreichen. Während diese Ersatzstoffe eine scheinbar attraktive Lösung für den übermäßigen Zuckerkonsum darstellen, können die potenziellen Gesundheitsrisiken ihre Vorteile zunichte machen. Daher ist es wichtig, den Konsum dieser Zuckerersatzstoffe mit Vorsicht und einer informierten Perspektive anzugehen. Verbraucher können auch erwägen, natürliche Alternativen auszuprobieren oder ihre Gesamtaufnahme gesüßter Produkte zu reduzieren, um ihre gesundheitlichen Ergebnisse zu verbessern.

Die Debatte über Zuckerersatz ist Teil einer größeren Erzählung über verarbeitete Lebensmittel und Zusatzstoffe, ein Thema, das weiterhin Aufmerksamkeit erregt, da wir uns bemühen, gesündere Entscheidungen in unseren Ernährungsgewohnheiten zu treffen.

Quellen:

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki