



International  
Sweeteners  
Association

## FACTSHEET

# Appetitkontrolle, süßer Geschmack und kalorienarme/-freie Süßstoffe

Süße Sachen zu genießen, ist uns angeboren. Babys mögen von Geburt an Süßes, wahrscheinlich weil Muttermilch süß ist, und dazu kommt eine Ablehnung bitteren Geschmacks – ein Schutz gegen potentiell toxische Substanzen.<sup>1,2</sup>

Die Veränderungen an den Ernährungs-, Trink- und Lebensgewohnheiten der zurückliegenden Jahrzehnte haben jedoch dazu geführt, dass Lebensmittel und Getränke mehr freien Zucker enthalten. Dazu kommt Bewegungsmangel, und beides zusammen trägt dazu bei, dass Adipositas und mit dem Körpergewicht zusammenhängende Gesundheitsprobleme ein globales Problem geworden sind. Freier Zucker ist der Zucker, den Köche oder Hersteller den Speisen zugeben oder der bei Tisch vom Verbraucher verwendet wird, aber auch der natürlich etwa in Honig, Sirup oder Fruchtsäften enthaltene Zucker.

In aller Welt empfehlen Gesundheitsorganisationen daher im Einklang mit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Senkung des Konsums freien Zuckers auf 5–10 % der Gesamtkalorienaufnahme. In Großbritannien empfiehlt das Scientific

**In aller Welt empfehlen Gesundheitsorganisationen daher im Einklang mit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Senkung des Konsums freien Zuckers auf**



**5-10%  
der Gesamtkalorienaufnahme**

Advisory Committee on Nutrition (SACN) sogar einen Anteil von unter 5 %. In Großbritannien beträgt der Zuckerkonsum mehr als das Doppelte dieses Betrags. Er liegt im Durchschnitt aller Altersgruppen bei 10–14 %.<sup>3</sup>

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können dabei helfen, mit der angeborenen Vorliebe für Süßes umzugehen und eine Vielzahl von Lebensmitteln und Getränken mit weniger oder keinen Kalorien in die Ernährung aufzunehmen. Das hilft dabei, die aktuellen öffentlichen Gesundheitsempfehlungen zu befolgen, im Zuge einer ausgewogenen Ernährung den übermäßigen Zuckerkonsum zu reduzieren.

#### **Kalorienarme/-freie Süßstoffe wirken sich nicht auf den Appetit aus**

Durch die Reduzierung des Kaloriengehalts von Lebensmitteln auch beim Genuss süßer Speisen können kalorienarme/-freie Süßstoffe dazu dienen, den Appetit auf Süßes zu befriedigen und zugleich das Körpergewicht zu kontrollieren.

Studien am Menschen haben bestätigt, dass sich kalorienarme/-freie Süßstoffe nicht auf den Appetit auswirken.<sup>4,5</sup> Sie steigern weder den Hunger oder die Lust auf Essen, noch unterdrücken sie diese.

Aktuelle Studien haben Vermutungen untersucht, denen zufolge kalorienarme/-freie Süßstoffe zu einem übermäßigen Konsum von süßen Lebensmitteln anregen oder den Appetit anregen könnten, was dann zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme und Gewichtszunahme führen würde.<sup>5</sup> Diese Studien haben keinerlei Belege für die angedeuteten negativen Effekte gefunden.

Vielmehr legen einige Studien das Gegenteil nahe: Das wiederholte Erlebnis süßen Geschmacks sowie der Genuss von Speisen und Getränken, die mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen gesüßt sind, bewirken eine Verringerung des momentanen Verlangens und zugleich der Wahrscheinlichkeit, zumindest kurzfristig mehr zu konsumieren.<sup>4,6</sup> Man nennt dieses Phänomen „spezifische sensorische Sättigung“.<sup>7</sup>



Eine aktuelle Studie hat zudem herausgefunden, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe einigen häufigen Konsumenten kalorienarm/-frei gesüßter Getränke dabei geholfen hat, ihre Kalorienaufnahme zu verringern, weil sie auf diese Weise ihre Esssucht kontrollieren konnten – vermutlich deshalb, weil sie so ihr Verlangen nach Süßem befriedigen konnten.<sup>8</sup>

Diese Studie sowie Forschungsüberblicke zur Auswertung anderer veröffentlichter Studien stützen nicht die Hypothese, kalorienarme/-freie Süßstoffe würden zu einem gesteigerten Verlangen nach Süßem anregen und dadurch den Konsum zuckerhaltiger Speisen und Getränke erhöhen.<sup>4,5,6</sup>

#### **Referenzen**

1. Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr.* 2012; 142: 1142S–1148S.
2. Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *Am J Clin Nutr* 2014; 99(Suppl): 704S–711S.
3. Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, National Statistics, May 2019.
4. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106–110.
5. Rogers, P. J. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. *Proc Nutr Soc*, 2017 Nov 23; 1-9.
6. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr* 2018; 107: 405–419.
7. Rolls BJ. Sensory-specific satiety. *Nutr Rev* 1986; 44: 93–101.
8. Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. *Physiology & Behavior* 2019; 208: 112500