

Adipositas und Gewichtskontrolle

Wie können kalorienarme/kalorienfreie Süßstoffe helfen?

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Kalorienarme/-freie Süßstoffe sind Lebensmittelzutaten, die wenig bis keine Energie (Kalorien) liefern. Sie werden in Lebensmitteln, Getränken und Tischsüßstoffen als Zuckerersatz verwendet und liefern süßen Geschmack bei geringerem oder keinem Kaloriengehalt.

Wenn sie als Ersatz für Zucker und als Teil eines gesunden Ernährungsmusters und Lebensstils verwendet werden, können kalorienarme/-freie Süßstoffe dazu beitragen, die Gesamtenergieaufnahme zu reduzieren und langfristig die Gewichtskontrolle zu unterstützen.



Adipositas entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von biologischen, verhaltensbedingten und umweltbedingten Faktoren verursacht. Weltweit leiden mehr als 890 Millionen Erwachsene an Adipositas; von Übergewicht und Adipositas zusammen sind etwa 2,5 Milliarden Menschen betroffen.¹

Menschen, die unter Adipositas leiden, sollten individuell therapiert werden. Dazu gehört auch eine medizinische Ernährungstherapie, um Gesundheit und Lebensqualität insgesamt zu verbessern und nicht nur das Gewicht zu senken.² Für die Gewichtskontrolle gibt keine Patenlösung, die für alle passt. Es gibt unterschiedliche Empfehlungen hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten für Menschen, die unter Adipositas leiden; sie hängen im Wesentlichen von den individuellen Werten, Präferenzen und Behandlungszielen ab, die langfristig aufrechterhalten werden können.^{3,4}

WELTWEIT LEIDEN
MEHR ALS



890 MILLIONEN
ERWACHSENE AN ADIPOSITAS

Die Rolle der kalorienarmen/-freien Süßstoffe für die Gewichtskontrolle: Ein Blick auf die klinischen Nachweise

Kalorienarme/-freie Süßstoffe sind eine Möglichkeit aus einer ganzen Palette unterschiedlicher Strategien, die eingesetzt werden können, um zur Senkung der gesamten Energieaufnahme durch die Ernährung beizutragen, insbesondere der Energie aus Nahrungszuckern. Im Gegenzug können kalorienarme/-freie Süßstoffe, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden, ein nützliches Instrument zur Gewichtskontrolle sein, wie zahlreiche klinische Humanstudien gezeigt haben.^{5,6} Langfristige Interventionsstudien zeigen ebenfalls die Vorteile bei Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen, um den erreichten Gewichtsverlust längerfristig zu erhalten.^{7,8}

Systematische Übersichten und Metaanalysen von randomisierten kontrollierten Studien (RCT), dem Goldstandard für klinische Forschung und Ernährungsforschung, berichten durchgehend von einer bescheidenen, aber signifikanten vorteilhaften Wirkung auf das Körpergewicht, wenn kalorienarme/-freie Süßstoffe mit Zucker verglichen werden. Bei einem Vergleich mit Wasser oder Placebo sind jedoch keine Unterschiede festzustellen.⁹⁻¹⁴ Die Forschungen zeigen auch, dass die Gesamtwirkung von der Menge an Zucker und Kalorien abhängt, die in der Nahrung durch kalorienarme/-freie Süßstoffe ersetzt werden.⁵

Empfehlungen zur Verwendung kalorienarmer/-freier Süßstoffe bei der Gewichtskontrolle

Die Empfehlungen für kalorienarme/-freie Süßstoffe sind in den letzten Jahren auseinander gegangen, was zu Verwirrung bei Fachkräften im Gesundheitswesen und Verbrauchern geführt hat. Diese Unterschiede spiegeln größtenteils wider, wie verschiedene Organisationen die verfügbaren Belege bewerten und gewichten.¹⁴

Zum Beispiel gab die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2023 eine schwache Empfehlung gegen die Verwendung von zuckerfreien Süßstoffen zur Gewichtskontrolle heraus¹⁵ und priorisierte dabei langfristige Beobachtungsstudien gegenüber Belegen aus höherwertigen klinischen Studien.¹⁶ Im Gegensatz dazu kam das britische Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) im Jahr 2025 zu dem Schluss, dass der Ersatz von Zuckern durch kalorienarme/-freie Süßstoffe dazu beitragen kann, die Zucker- und Energieaufnahme aus Lebensmitteln und Getränken zumindest kurzfristig zu reduzieren, wobei größeren Wert auf qualitativ hochwertige randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) gelegt wurde, da diese Verzerrungen und Störfaktoren minimieren.¹⁷

Seit diesen Bewertungen sind neue Erkenntnisse aus großen, langfristigen RCTs verfügbar, die die Rolle kalorienarmer/-freier Süßstoffe bei der Aufrechterhaltung der Gewichtsabnahme und bei der Unterstützung von Menschen mit Adipositas und/oder Diabetes im Rahmen der Bewältigung ihres Körpergewichts über längere Zeiträume stark unterstützen.^{7,8} Darüber hinaus deutete ein Umbrella-Review darauf hin, dass im Gegensatz zu naiven Kohortenanalysen, die oft auf einer einmaligen Erhebung der Ernährungsgewohnheiten zu Studienbeginn basieren und positive Zusammenhänge zwischen höherem Süßstoffkonsum und dem Risiko von Adipositas melden, verzerrungsbereinigte Analysen prospektiver Kohortenstudien – die die beabsichtigte Substitution von Zucker durch kalorienarme/-freie Süßstoffe genauer modellieren – Ergebnisse liefern, die mit den Erkenntnissen aus klinischen Studien übereinstimmen: Wenn kalorienarme/-freie Süßstoffe verwendet werden, um Zucker zu ersetzen und die Gesamtkalorien zu reduzieren, sind sie mit einem geringeren Körpergewicht und einem verringerten Risiko für Adipositas verbunden.¹⁴

Mehrere Gesundheits- und Ernährungsorganisationen kommen daher zu dem Schluss, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe eine hilfreiche Rolle bei der Unterstützung von Strategien zur Gewichtskontrolle und Diabetesbewältigung spielen können, wenn sie als Teil einer insgesamt gesunden Ernährung verwendet werden. Diese Position spiegelt sich in einer gemeinsamen Erklärung der British Dietetic Association (BDA), der British Nutrition Foundation (BNF) und Diabetes UK,¹⁸ wider. Sie entspricht außerdem den Empfehlungen der American Diabetes Association (ADA)¹⁹ sowie der Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) der European Association for the Study of Diabetes (EASD).²⁰

Fazit: kalorienarme/-freie Süßstoffe als hilfreiche Instrumente für die Gewichtskontrolle

Es sollte nicht erwartet werden, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe allein zu einer Gewichtsabnahme führen, da sie keine pharmakologischen Wirkungen entfalten.⁵ Die Auswahl von Lebensmitteln und Getränken, die mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen gesüßt sind, anstelle ihrer zuckerhaltigen, energiereichen Pendanten, kann Menschen jedoch helfen, weiterhin süß schmeckende Optionen mit weniger oder keinen Kalorien zu genießen. Gleichzeitig wird die Schmackhaftigkeit der Ernährung bewahrt, und es fällt leichter, eine gesunde Ernährungsweise beizubehalten, um das Körpergewicht und die damit verbundenen Gesundheitsziele zu unterstützen.⁶

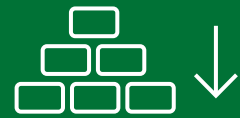
Referenzen:

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 8 December 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 6 February 2026)
2. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
3. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Version 2, 2022 Oct 21. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. (Accessed 6 February 2026)
4. Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, et al; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. Obes Facts. 2023;16(1):11-28
5. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154
6. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025;26(9):e13937
7. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2024;48(1):83-93
8. Pang MD, Kjølbæk L, Bastings JJA, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025;7(10):2083-2098
9. Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. Int J Obes (Lond). 2021;45(3):464-478
10. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. World Health Organization (WHO) 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
11. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Metaanalysis. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e220292
12. Wen J, Wu Q, Li S, Liu Y, Wen D. Effects of Non-Nutritive Sweeteners on Weight Loss and Maintenance, Metabolic Improvement, and Appetite Regulation in Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutr Rev. 2026;84(2):318-332.
13. Li D, Han L, Yu Z, Teng X, Ma Y, Wang D. Effects of non-nutritive sweeteners on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial (RCT) studies. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):11-24.
14. Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sievenpiper J. Reconciling conflicting evidence on low- and no-calorie sweeteners and cardiometabolic outcomes: an umbrella review using naïve and bias-adjusted methods. Appl Physiol Nutr Metab. 2025;50:1-26.
15. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
16. Khan TA, Lee JJ, Ayoub-Charette S, et al. WHO guideline on the use of non-sugar sweeteners: a need for reconsideration. Eur J Clin Nutr. 2023;77(11):1009-1013
17. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). SACN statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners: summary. Office for Health Improvement and Disparities; April 2, 2025. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners>. (Accessed 6 February 2026)
18. British Dietetic Association (BDA); British Nutrition Foundation (BNF); Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. <https://www.bda.uk.com/resource-report/joint-position-statement-on-the-use-of-low-or-no-calorie-sweeteners-lncs.html>. (Accessed 6 February 2026)
19. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026;49(Supplement_1):S89-S131.
20. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023;66(6):965-985.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Mediziner nach weiteren Informationen zur Gewichtskontrolle.

Besuchen Sie unsere Webseite www.sweeteners.org für weitere Informationen zu kalorienarmen/-freien Süßstoffen.

Beweise aus systematischen Übersichten und Metaanalysen von RCT zeigen, dass die Verwendung kalorienarmer/-freier Süßstoffe statt Zucker dabei helfen kann:



DEN VERZEH VON NAHRUNGSMITTELZUCKERN ZU SENKEN



DIE ENERGIEAUFNAHME (KALORIAUFNAHME) ZU SENKEN



BEI DER KONTROLLE DES KÖRPERGEWICHTS