

# „Light“ ist nicht immer besser

*Naturheilpraktikerin Birgit Mennekes warnt vor Zuckeraustauschstoffen*

**Wenningstedt/hs** – Für Kalorienbewusste und „Diätiker“ scheinen Süßstoffe eine gute Möglichkeit zu sein, Zucker und damit Kalorien einzusparen. Wie eine US-amerikanische Studie mit Ratten nun aber ergab, bewirken Süßstoffe eine Gewichtszunahme. Die fehlenden Kalorien führten dazu, dass der Körper Essen schlechter verwertete und nach immer mehr verlangte. Wer Zucker durch die kalorienlosen Ersatzstoffe ersetzt, nimmt nicht ab, sondern zu.

Susan Swithers und Terry Davidson von der Purdue University in Indiana fütterten Ratten mit Joghurt, der

entweder mit herkömmlichem Zucker gesüßt war oder mit Saccharin. Das Ergebnis: Ratten, die den kalorienlosen Süßstoff gefressen hatten, legten über den Versuchszeitraum mehr Gewicht zu als die Vergleichsratten. Die Süßstoffratten fraßen danach größere Mengen. Die Zuckergruppe war schon mit kleineren Portionen zufrieden, schreiben die Forscher im Fachblatt „Behavioral Neuroscience“. Die Wissenschaftler glauben, dass Süßstoffe den Stoffwechsel des Körpers durcheinanderbringen. Gibt es keine Verbindung mehr zwischen Süße und Kalorien, fährt der Körper irgendwann



**Birgit Mennekes.** Foto: saf

bei süßen Mahlzeiten die Verdauung nicht mehr auf das normale Maß hoch. Die Nährstoffe werden schlechter verwertet, und der Körper verlangt nach immer mehr Kalorien.

Wer abnehmen wolle, solle daher besser auf die künstliche Süße verzichten.