



Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie warnt: Künstliche Süßstoffe könnten Diabetesrisiko erhöhen

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie warnt: Künstliche Süßstoffe könnten Diabetesrisiko erhöhen
Die Mehrheit der deutschen Bevölkerung nimmt mehr Kalorien zu sich als sie verbraucht. Fettleibigkeit und der früher als Alterszucker bekannte Typ-2-Diabetes werden deshalb immer häufiger. "Gerade übergewichtige Menschen greifen häufig zu synthetischen Süßungsmitteln, um ihre Kalorienzufuhr zu drosseln", berichtet der Endokrinologe Professor Dr. Klaus D. Döhler aus Hannover: "Die meisten machen die Erfahrung, dass sie wider Erwarten eher zu- denn abnehmen." Dies zeigen laut Professor Döhler auch die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien. "Mit Süßstoffen wird keine deutliche Gewichtsabnahme erzielt", sagt der Experte: "Sie werden deshalb von Ärzten nicht als Diätmittel verordnet." Neu ist die Erkenntnis, dass die Süßstoffe den Zuckerstoffwechsel stören. Eine jüngst in "Nature", einer der drei weltweit führenden wissenschaftlichen Zeitschriften, veröffentlichte Studie ergab: Bei Mäusen, denen häufig genutzte Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam oder Sucralose ins Trinkwasser gegeben wurde, kam es nach kurzer Zeit im Glukosebelastungstest zu einem überhöhten Anstieg der Blutzuckerwerte. Für Professor Döhler ist dies ein ernst zu nehmendes Ergebnis: "Wir führen den Glukosebelastungstest zur Frühdiagnose des Typ-2-Diabetes durch. Ein Anstieg des Blutzuckers könnte deshalb bedeuten, dass Süßstoffe die Entwicklung der Zuckerkrankheit fördern". Darauf deuten laut Professor Döhler auch die Ergebnisse der laufenden ernährungsphysiologischen Studie "Personalized Nutrition Project" hin: "Teilnehmer, die Süßstoffe verzehrten, wogen mehr, sie hatten höhere Werte im Nüchtern-Blutzucker und im Langzeit-Blutzucker HbA1c, und ihre Ergebnisse im Glukosebelastungstest waren gestört." Die ungünstige Wirkung der Süßstoffe scheint über eine Veränderung der Darmbakterien zustande zu kommen. "Die Süßstoffe begünstigen das Wachstum von Darmbakterien, die die Aufnahme von Zucker und möglicherweise auch von kurzkettigen Fettsäuren aus dem Darm steigern", erläutert DGE-Mediensprecher Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz, Bochum: "Die regelmäßige Einnahme von Süßstoffen könnte deshalb die Nahrungsverwertung steigern." Süßstoffe, die nicht nur in "Diät"- oder "Light"-Getränken enthalten sind, sondern auch immer häufiger Fertignahrungsmitteln zugesetzt werden, galten - nach zeitweisen Vorbehalten - in den letzten Jahrzehnten als unbedenklich. "Diese Einschätzung kann so jetzt nicht mehr aufrechterhalten werden", meint Professor Schatz. "Übergewichtige Menschen, die mit Süßmitteln ihr Körpergewicht senken wollen, müssen wissen, dass sie nach den neuen Forschungsergebnissen damit möglicherweise ihr Diabetesrisiko sogar erhöhen", fügt er hinzu. Um Übergewicht zu reduzieren, sollte die Ernährung ausgewogen sein, reichlich aus Obst und Gemüse sowie Zucker in Maßen bestehen und täglich um 500 Kilokalorien verringert werden. Dies entspreche der neuen S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Adipositas, an der auch die DGE mitgewirkt hat, betont Professor Schatz. Literatur: Suez J, Korem T, Zeevi D, Zilberman-Schapira G, Thaiss CA, Maza O, Israeli D, Zmora N, Gilad S, Weinberger A, Kuperman Y, Harmelin A, Kolodkin-Gal I, Shapiro H, Halpern Z, Segal E, Elinav E: Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. Nature. 2014 Sep 17. doi: 10.1038/nature13793. Abstract: <http://www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature13793.html> Shen J, Obin MS, Zhao L: The gut microbiota, obesity and insulin resistance. Mol. Aspects Med. 2013, 34 (1), 39-58 Schatz H: Adipositas-Leitlinie 2014: Gesamtkalorienzahl der Reduktionskost entscheidend, nicht deren Zusammensetzung. DGE-Blogbeitrag vom 4. Juli 2014. <http://blog.endokrinologie.net/adipositas-leitlinie-2014-1301/> Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen, Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, "endokrin" ausgeschüttet, das heißt nach "innen" in das Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben "exokrine" Drüsen, wie Speichel- oder Schweißdrüsen, ihre Sekrete nach "außen" ab. Bei Abdruck Beleg erbeten. Kontakt für Journalisten: Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) Dagmar Arnold Postfach 30 11 20 70451 Stuttgart Telefon: 0711 8931-380 Fax: 0711 8931-984 arnold@medizinkommunikation.org

Pressekontakt

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft

40223 Düsseldorf

Firmenkontakt

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft

40223 Düsseldorf

Die AWMF ist das Netzwerk der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. In der 1962 gegründeten Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) sind derzeit 163 wissenschaftlich arbeitende medizinische Fachgesellschaften organisiert.