



Weltadipositasstag : Gewicht verlieren- Süßstoffe können den Einstieg ins Abnehmen erleichtern

(Mynewsdesk) Köln, 09.10.2017 ? Die Zahl der übergewichtigen Menschen wächst rasant. Grund dafür seien vor allem Bewegungsmangel und falsche Ernährung, so die Meinung von Medizinern und Gesundheitsexperten. Deshalb will der Weltadipositasstag am 11. Oktober 2017 das Thema Übergewichtsprävention ? sprich: aktiv werden, bevor es zu spät ist ? besonders in den Fokus rücken. Um Gewicht zu verlieren, muss der Körper mehr Energie verbrauchen, als er aufnimmt. Dabei spielt die richtige Ernährung, noch mehr als Sport, die entscheidende Rolle. Um eine ? zunächst ungewohnte ? kalorienreduzierte, aber trotzdem vollwertige Ernährung durchzuhalten, können Süßstoffe eine gute Unterstützung sein.

In kleinen Schritten zum Erfolg

Ein wichtiger Baustein der Übergewichts- und Adipositasprävention ist das Einsparen von Kalorien, wie z.B. aus Zucker. Ein Zucker-Verbot oder extreme Diäten bringen nur selten den gewünschten Effekt. Denn die Mahlzeiten schmecken ganz anders als gewohnt. Wer zuvor lange Zeit sehr süß und energiereich gegessen hat, dem fällt eine radikale Umstellung auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung und damit auch das Durchhalten schwer. Damit die langfristige Ernährungsumstellung klappt, muss das Essen schmecken. Und wem ein süßer Geschmack hilft, durchzuhalten, dem empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Süßstoffe zu verwenden.

Vorteile von Süßstoff

Der Vorteil von Süßstoffen: Sie haben ? anders als Zucker ? keine Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. Dadurch lösen sie auch keine Heißhungerattacken aus. Besonders hilfreich ist, wenn in Getränken der Zucker durch Süßstoff ersetzt wird, z.B. im Kaffee und Tee. Ein kleines Rechenbeispiel: Wer täglich im Kaffee oder Tee vier Stück Würfelzucker durch Süßstoff ersetzt, spart im Jahr 17.520 Kalorien und vermeidet eine Gewichtszunahme von 2,5 Kilogramm Fett.

Mythos: ?Süßstoffe regen den Appetit an?

Dauerhaft hält sich das Gerücht, dass Süßstoffe für die Schweinemast eingesetzt werden. Daraus wird der Schluss gezogen, es sei sinnlos, mit Süßstoffen abnehmen zu wollen. Dahinter steckt die Hypothese, dass Süßstoffe zwar keine Kalorien enthalten, aber alleine schon der Süßgeschmack den Hunger ankurbelt und damit letztlich zur Gewichtszunahme führt. Dass dem nicht so ist, konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Richtig ist, dass Saccharin tatsächlich dem Futter von Ferkeln zugesetzt werden darf, allerdings nur bis zum vierten Lebensmonat, vor der eigentlichen Mastphase. Das Ziel dabei ist keineswegs die Gewichtszunahme, sondern es geht darum, den an die Muttermilch gewöhnten Ferkeln den teilweise ungewohnten und bitteren Geschmack ihres neuen Futters zu versüßen. Nicht die Mast, sondern die Akzeptanz des Futters steht hier also im Vordergrund.

Weitere Informationen über Süßstoffe gibt es in der Broschüre ?Süßstoffe ? modern, sinnvoll, süß?, die als Download auf www.suessstoff-verband.de bereitsteht oder dort auch kostenfrei bestellt werden kann.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Süßstoff Verband e.V.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/lrwyzi>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/food-trends/weltadipositasstag-gewicht-verlieren-suessstoffe-koennen-den-einstieg-ins-abnehmen-erleichtern-93107>

Pressekontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

info@suessstoff-verband.at

Firmenkontakt

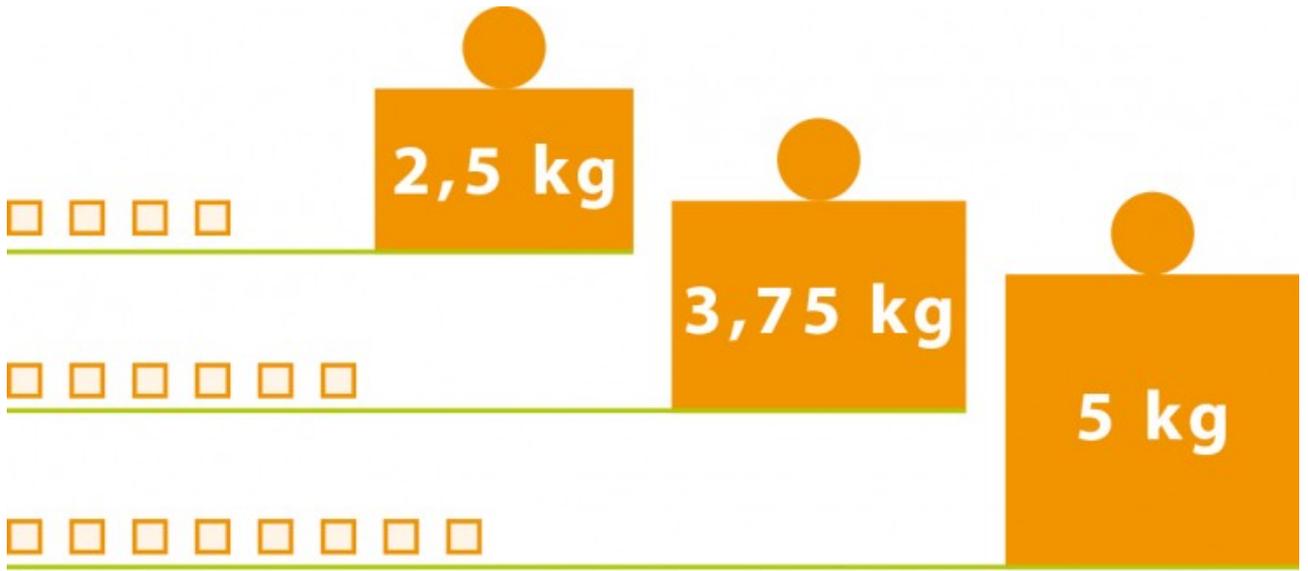
Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

shortpr.com/lrwyzi
info@suessstoff-verband.at

Der Süßstoff Verband beteiligt sich an der wissenschaftlichen Diskussion über Lebensmittelzusätze, Gesundheitsprophylaxe und Diätetik. Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherberatung ist neben Kontaktpflege zu Ernährungsberatern, Diätassistenten, Pädagogen und sonstigen Vertretern ernährungsorientierter Berufe und zu Wissenschaft, Forschung, Politik und Wirtschaft unser Anliegen.

Anlage: Bild



Würfelzucker / Tag

Energie Fettgewebe / Jahr