



DIERK HEIMANN  
VIDEO-KOLUMNE  
AUF YOUTUBE



# „Wie schädlich sind Süßstoffe, Herr Doktor?“

**N**och vor Kurzem habe ich den meisten Süßstoffen relativ unkritisch gegenübergestanden – solange man es mit der täglichen Menge nicht übertreibt. Doch in den vergangenen Wochen sind gleich mehrere Veröffentlichungen erschienen, die mich zum Umdenken veranlasst haben. Gar nicht so leicht, da ich selbst ein großer Fan von süßen Getränken ohne Zucker bin. „Herr Doktor, ich habe immer wieder so einen Heißhunger auf Süßes“, sagt meine schlanke 45-jährige Patientin. „Sind diese ZERO-Limos eigentlich gesund? Oder sind sie zumindest nicht ungesund?“ Sie lächelt. „Die Weltgesundheitsorganisation hat vor kurzem neue Untersuchungen und eine angepasste Leitlinie veröffentlicht“, beginne ich meine Antwort. „Darin warnt sie vor möglichen Langzeiteffekten, falls man regelmäßig Süßstoffe zu sich nimmt.“

## Die endlose Süßstoff-Debatte ...

„Leider wurde auch widerlegt, dass Süßstoffe auf lange Sicht zum Gewichtsverlust beitragen können. Man geht sogar vom Gegenteil aus“, sage ich. „Meiner Patientin gefällt meine Antwort nicht. „Und ab und zu mal ein Glas?“, fragt sie. Es fühlt sich an, als würde sie mit mir verhandeln. „Es gilt der alte Satz: Die Dosis macht das Gift. Das stimmt für die allermeisten Süßstoffe. Doch leider scheint es eine weit verbreitete Ausnahme zu geben.“ Sie schluckt. „Und welche ist das? Was sollte ich vermeiden?“ Ich hole kurz aus. „Noch im April hat selbst das Bundesinstitut für Risikobewertung eine Gefährdung bei normalen Süßstoffverzehr für eher unwahrscheinlich erklärt. Bei – zugegeben – zu dünner Datenlage.“ Meine Patientin schaut mich verständnislos an. „Und was ist jetzt anders?“ Ich hole mir die neue Studie auf den Monitor.

## Zusammenhang mit Darmkrebs?

„Wir wissen nun mehr zum weit verbreiteten Süßstoff Sucralose“, sage ich. Die Sucralose wird wegen ihrer guten Löslichkeit in Wasser von der Industrie häufig in Getränken eingesetzt – sie ist etwa 500- bis 600mal süßer als Zucker und hat keinen bitteren Nachgeschmack wie viele andere Süßstoffe. In der Europäischen Union ist die Sucralose unter der Bezeichnung E 955 zugelassen. „Eine neu veröffentlichte Studie aus den USA hat nun gezeigt, dass Sucralose-Umbaustoffe im Verdacht stehen, im Darm Entzündungen oder sogar Krebs befördern zu können. Die Kollegen kommen in Ihrer Arbeit zu dem Schluss, dass sie bezüglich der Unbedenklichkeit dieses Süßstoffes wirklich besorgt sind und vom Verzehr abraten. Wenn Sie meine Meinung wissen möchten: Ich würde erst einmal ganz auf Sucralose verzichten. Ich zumindest tue es ...“

TEXT: DIERK HEIMANN FOTO: LARS BERG

# Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!\*

▶ Hemmt Entzündungen ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen



und  
Zäpfchen  
für die Nacht



\* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe H2/01/07/20/04

