

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe April 2003

Thema: Süßstoffe – Fluch oder Segen?

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 4. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze z. B. eine allergische Reaktion entwickeln. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Süßstoffe – Fluch oder Segen?

Quizfrage:

Wie viel kcal (Kilokalorien, vereinfacht auch als Kalorien bezeichnet) enthält ein Gramm Zucker?

- a) 1
- b) 4
- c) 7
- d) 9

Süßstoffe enthalten keine oder fast keine verwertbare Energie – sie sind praktisch kalorienfrei. Jeder Teelöffel Zucker, den Sie durch Süßstoffe ersetzen, spart Ihnen etwa 20 Kalorien. Der deutsche Bundesbürger verbraucht durchschnittlich täglich mehr als 30 g Industriezucker. Das sind etwa 5 % unserer empfohlenen Energiezufuhr. Könnten wir diesen Zucker vollständig durch Süßstoffe ersetzen, so würden wir jährlich 43.800 Kalorien einsparen. Da ein Kilo menschliches Fettpolster etwa 7000 Kalorien enthält (Fettgewebe besteht ja nicht nur aus reinem Fett, sondern auch aus etwas Wasser und anderen Substanzen), könnten wir so rein rechnerisch im Jahr mehr als 6 Kilogramm abnehmen. In nur drei Jahren könnten wir so durch Süßstoffe ziemlich genau 20 Kilo abspecken. Das ist doch phantastisch!!!

Nur noch Süßstoffe, oder?

Also ersetzen wir doch einfach jeglichen Zucker durch Süßstoffe, trinken nur noch Kaffee oder Tee mit Süßstoff, trinken nur noch Light-Cola oder entsprechende Limonaden, essen auch nur noch Light-Marmelade und andere Light-Produkte, bei denen meist der Zucker durch kalorienfreie Süßstoffe ersetzt wurde – und schon schmelzen die Pfunde dahin.

Leider handelt es sich dabei um eine Milchmädchenrechnung, und wie so viele Milchmädchenrechnungen geht auch diese nicht auf. Nach einfachem mechanistischen Denken müsste es eigentlich funktionieren. Die Wirklichkeit ist jedoch meist komplexer, als wir uns das in unserer Beschränktheit ausmalen.

Ist eine Gewichtsabnahme durch Süßstoffe überhaupt belegt?

Jedes harmlose pflanzliche Heilmittel muss durch harte, naturwissenschaftliche Forschung belegen, dass die behauptete Wirkung auch eintritt. Der Süßstoff als Lebensmittelzusatzstoff muss hingegen nicht beweisen, dass seine Verwendung zu einer Gewichtsreduktion führt. Aber vielleicht hat die Industrie, die damit Milliardenumsätze tätigt, ja doch wissenschaftlich einwandfreie Untersuchungen durchgeführt, die den Beweis für ein erfolgreiches Abnehmen unter Süßstoffen erbringen.

Ich habe mir einmal die Mühe gemacht, in der weltweit größten medizinischen Datenbank medline alle wissenschaftlichen Studien zum Thema Süßstoffe zusammenzusuchen. Ich habe bis Anfang 2003 immerhin 141 Studien gefunden. Darunter gab es nur eine einzige, die sich mit der Auswirkung von Süßstoffen auf das Gewicht befasste:

Es ist seit langem bekannt, dass Übergewichtige etwa doppelt so häufig an Krebs erkranken. Die amerikanische Krebsgesellschaft hat darum 1 Jahr lang knapp 80.000 amerikanische Frauen zwischen 50 und 69 Jahren beobachtet. Viele von diesen Frauen nahmen Süßstoffe. Der Theorie nach müssten die Süßstoffbenutzer an Gewicht abnehmen oder weniger rasch zunehmen. Das ernüchternde Ergebnis: Unabhängig vom Ausgangsgewicht nahmen die Süßstoffbenutzer mehr zu als die Zuckerbenutzer! Die Süßstoffbenutzer nahmen im Durchschnitt $\frac{1}{2}$ bis $1\frac{1}{2}$ Pfund mehr an Gewicht zu als die anderen (Stellman SD, Garfinkel L.: Patterns of artificial sweetener use and weight change in an American Cancer Society prospective study. *Appetite* 1988;11 Suppl 1:85-91).

In einer anderen Untersuchung (Monneuse MO, Bellisle F, Louis-Sylverstre J.: Responses to an intense sweetener in humans: immediate preference and delayed effects on intake. *Physiol Behav* 1991 Feb;49(2):325-30) erhielten Testpersonen ein Frühstück, welches einen Joghurt mit oder ohne den Süßstoff Aspartam enthielt. Die Testpersonen mit Süßstoff nahmen zum Frühstück weniger Kalorien ein (da das Frühstück der anderen Gruppe ja mit einem gezuckerten Joghurt mehr Energie enthielt). Überraschenderweise hatte die Süßstoff-Gruppe aber im Verlauf des gesamten Tages durchschnittlich 400 kcal mehr (!) gegessen als die anderen. Dies lässt sich nicht damit erklären, dass die Süßstoff-Gruppe annahm, weniger Kalorien zum Frühstück verzehrt zu haben, also im Tagesverlauf dann mehr "zuschlagen" konnte. Der Versuch war nämlich doppelblind, d.h. weder die Testesser noch die Versuchsleiter wussten zu Beginn des Versuches, welche Personen den gezuckerten und welche den mit Süßstoff gesüßten Joghurt verzehrten. Das heißt: Süßstoffe machen mehr Appetit (wie, ist noch ungeklärt) und führen zu einer höheren Kalorienzufuhr!

Helfen Süßstoffe denn wenigstens die Diät von Diabetikern zu unterstützen? Auch hierzu habe ich nur eine einzige Untersuchung gefunden: Diabetikern wurde eine Diät gegeben, die entweder 30 g Zucker oder 30 g Stärke mit Süßstoff enthielt. Nach 6 Wochen tauschten die Diabetiker die Kostform. Ergebnis: In beiden Gruppen waren Werte wie Blutzucker oder Insulin völlig identisch (Cooper PL, Wahlqvist ML, Simpson RW.: Sucrose versus saccharin as an added sweetener in non-insulin-dependent diabetes: short- and medium-term metabolic effects. Diabet Med 1988 Oct;5(7):676-80). Die Süßstoffdiät hatte überhaupt nicht zu einer besseren Blutzuckereinstellung geführt, wie man eigentlich hätte annehmen müssen. Langzeituntersuchungen bei Diabetikern mit und ohne Süßstoffe sind mir nicht bekannt. Aufgrund der obigen Erkenntnisse muss man Diabetikern also von Süßstoffen dringend abraten, da sie nicht zu einer besseren Zuckereinstellung, wohl aber zu einer Gewichtssteigerung (!) führen – und das ist das, was der Diabetiker am wenigstens gebrauchen kann.

Warum gibt es so wenige Studien?

Gibt es eigentlich wirklich so wenige Studien, die sich mit den entscheidenden Fragen zum Thema „Süßstoffe“ befassen? Oder gibt es diese vielleicht, sie sind nur nicht in den bedeutenden Fachzeitschriften und damit nicht in der Datenbank medline enthalten? Ich behaupte: Es gibt keine einzige Studie, die einen Nutzen von Süßstoffen für eine Gewichtsreduktion oder in der Zuckereinstellung des Diabetikers belegt! (Wenn Sie eine kennen: Bitte her damit!)

Warum bin ich mir da so sicher? Gäbe es auch nur eine einzige Studie, so könnten wir sicher sein, dass die Süßstoff-Industrie mit großem Werbeaufwand (Wissenschaftliche Symposien, Fernsehberichte, Zeitungsartikel usw.) die hervorragenden Resultate unter die Ärzte und Laien gebracht hätte – aus verständlichem ökonomischen Interesse. Da dies aber nicht geschehen ist, existieren vermutlich tatsächlich nur die besagten Studien mit negativem Ergebnis. Möglicherweise – aber das ist jetzt reine Spekulation – hat die Industrie weitere Studien veranlasst, deren negatives Resultat dann aber – auch aus verständlichen Gründen – nicht publiziert wurde.

Tiere essen Süßstoffe

Wussten Sie, dass Tierfutter zum Mästen von Schweinen Süßstoffe enthält? Glauben Sie, dass die Schweinemäster Ihren Schweinen Süßstoffe geben, damit diese schön schlank bleiben? Nein, es ist ganz klar erwiesen, dass Futter mit Süßstoffen zu einer schnelleren Gewichtszunahme als solches ohne Süßstoffe führt. Der Süßstoffindustrie kann man also nur gratulieren: Sie verkauft die Süßstoffe an die Bauern, die ihre Schweine damit erfolgreich mästen, und an die Übergewichtigen und Diabetiker, damit diese (angeblich) schlank werden.

Süßstoff – ade!

Mein Ratschlag an alle Übergewichtigen und Diabetiker: Es gibt viele schulmedizinische und naturheilkundliche Tipps, die Ihnen das Abnehmen und die Blutzuckereinstellung erleichtern helfen (siehe auch: „Handbuch Naturheilkunde“: Kap. Übergewicht bzw. Zuckerkrankheit), ein ganz einfacher, kostenloser und bisher kaum bekannter Tipp lautet aber:

Schmeißen Sie sämtliche Süßstoffe und damit hergestellten Lebensmittel aus Ihrer Küche und Ihrer Ernährung! Dann haben Sie schon sehr viel richtig gemacht. Lassen Sie die Industrie weiter Süßstoffe an die Bauern verkaufen – aber lassen Sie sich nicht mehr für dumm verkaufen! Viel Erfolg!

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Mai 2003:

Donnerstag, 16.00-17.30 Uhr, Hörsaal Parkblick, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

- 08.05. Naturheilkunde zwischen Seriosität und Scharlatanerie
15.05. Wenn der Darm kneift – Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms“
22.05. Fit und gesund mit Vitalstoffen

Freitag, 11.00-11.30 Uhr, Landgraf-Karl-Saal

- 02.05. Natürlich frei von Verstopfung
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
09.05. Risikofaktoren für Arteriosklerose
Referentin: Frau Dr. Birgit Liesen
16.05. Stress und Stressbewältigung
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
23.05. Kalzium – gut für Knochen und Zähne
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Wenn Sie einen Termin für unsere naturheilkundliche Privatambulanz wünschen, so vereinbaren Sie diesen bitte mit Frau Böttger: boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-102

Haben Sie medizinische Fragen zu einer ambulanten oder stationären Diagnostik oder Therapie, so wenden Sie sich bitte persönlich an mich: schmiedel@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-101

Wegen formaler oder kassentechnischer Fragen zu einer stationären Aufnahme, kontaktieren Sie bitte Frau Sotzek: sotzek@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561-3108-622

Kennen Sie andere naturheilkundlich Interessierte, für die dieser Newsletter in Frage kommt. Geben Sie diesen doch unsere e-mail, bei der der Newsletter kostenlos abonniert werden kann oder teilen Sie uns einfach deren e-mail-Adresse mit: innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

- <http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>
(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)
<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>
(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps und ältere Newsletter.)
<http://www.wicker-kliniken.de/>
(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de

Auflösung der Quizfrage:

Richtig ist Antwort

- b) 4! Alle Kohlenhydrate enthalten genau wie Eiweiß etwa 4 Kilokalorien pro Gramm.
a) 1 Kalorie wäre wirklich ein bisschen zu wenig.
c) 7 Kalorien enthält 1 Gramm reiner Alkohol.
d) 9 Kalorien sind in einem Gramm Fett enthalten.

Haben Sie's gewusst?