

Süßstoffe: nun doch gut fürs Gewicht?

Datum: 05.08.2020

Original Titel:

Effects of Nonnutritive Sweeteners on Body Weight and BMI in Diverse Clinical Contexts: Systematic Review and Meta-Analysis

MedWiss - Es gibt eine andauernde Debatte darüber, ob kalorienfreie Süßungsmittel einen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Um mehr Klarheit zu der Thematik zu bekommen, führten Wissenschaftler einen systematischen Review mit Meta-Analyse durch.

Für die Analyse kamen nur randomisierte, kontrollierte Studien (RCTs) in Frage, die mindestens 4 Wochen lang andauerten. Die Studien verglichen den Konsum von kalorienfreien Süßungsmitteln (im Folgenden Süßstoffe genannt) mit kalorienhaltigen oder kalorienfreien Alternativen. In den Studien waren Menschen mit Normalgewicht und Menschen mit Übergewicht/Adipositas vertreten.

Süßstoff-Konsum wirkt sich positiv auf Gewicht aus

Die Analyse beruhte auf 20 Studien mit 2 914 Teilnehmern. Es zeigte sich, dass Personen, die Süßstoffe nutzten, ein besseres Gewicht/einen besseren *Body Mass Index* (BMI) aufwiesen als Personen, die nicht auf kalorienfreie Süßungsmittel zurückgriffen.

Ergebnisse von Unterauswertungen

Die Wissenschaftler sahen keine Gewichtsvorteile bei den Süßstoff-Nutzern, wenn die Kontrollgruppe ein Placebo/keine Intervention oder Wasser bekam. Beim Vergleich von Süßstoffen mit Saccharose zeigten sich hingegen signifikante Vorteile bei Gewicht und BMI bei den Süßstoff-Nutzern.

Weitere Unterauswertungen zeigten, dass der vorteilhafte Effekt auf Gewicht und BMI nur vorhanden war, wenn die Personen sich ohne Einschränkungen ernährten, nicht aber, wenn sie sich an eine Diät hielten.

Besonders Personen mit Übergewicht/Adipositas profitierten in puncto Gewicht/BMI, wenn sie Süßstoffe konsumierten.

Fazit

Dieser systematische Review mit Meta-Analyse von 20 RCTs zeigt, dass der Ersatz von Zucker durch Süßstoffe eine Gewichtsabnahme begünstigen kann, besonders bei Personen mit Übergewicht/Adipositas, die sich nicht auf einer Diät befinden.

Referenzen:

Hugo Laviada-Molina, Fernanda Molina-Segui, Giordano Pérez-Gaxiola, Carlos Cuello-García, Ruy Arjona-Villicaña, Alan Espinosa-Marrón, Raigam Jafet Martinez-Portilla. Effects of Nonnutritive Sweeteners on Body Weight and BMI in Diverse Clinical Contexts: Systematic Review and Meta-Analysis. *Obes Rev.* 2020 Jul;21(7):e13020.doi: 10.1111/obr.13020. Epub 2020 Mar 25.