

Einfluss künstlicher Süsstoffe auf das Körpergewicht bleibt unklar

m -- Azad MB, Abou-Setta AM, Chauhan BF et al. Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. CMAJ 2017 (17. Juli); 189: E929-39

[\[LINK\]](#)

Soll die Verwendung von Süsstoffen zur Gewichtskontrolle empfohlen werden? Zwar können diese Substanzen dabei helfen, die tägliche Kalorienzufuhr zu reduzieren, andererseits wird vermutet, dass sie einen ungünstigen Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel, die Appetitregulation und das Mikrobiom des Magen-Darm-Traktes ausüben. Die vorliegende systematische Übersichtsarbeit spricht gegen eine solche Empfehlung: Der Gewichtsverlust, der in einzelnen randomisierten Studien bei Verwendung künstlicher Süsstoffe erzielt wurde, konnte im Rahmen einer Meta-Analyse aller 5 randomisierten Studien nicht mehr nachgewiesen werden, ebenso kein günstiger Einfluss auf den «Body Mass Index» (BMI). Wenn die zusammengefassten Ergebnisse mehrerer Kohortenstudien betrachtet wurden, dann schienen künstliche Süsstoffe sogar einen etwas höheren BMI und ein höheres Körpergewicht zu begünstigen.

Telegramm von Alexandra Röllin