Süßstoffe: Warum zuckerfrei nicht automatisch gesünder ist

Weniger Zucker, gleicher Genuss: Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind gefragt. Doch helfen sie beim Abnehmen, und wie unbedenklich sind sie? Die Titelgeschichte „Aufstieg der Süßstoffe“ der aktuellen *Apotheken Umschau* ordnet Nutzen und Risiken ein – und zeigt, warum es sich lohnt, sich an weniger Süße zu gewöhnen.

(Baierbrunn, 15. November 2026) Süßstoffe sind auf dem Vormarsch: Der weltweite Markt wächst jährlich um fünf Prozent. Gleichzeitig halten sich Befürchtungen, die Süßmacher könnten den Appetit anregen. *„Für die häufigsten Süßstoffe Cyclamat, Aspartam und Saccharin zeigen Studien keine Appetitsteigerung“*, sagt **Prof. Dr. Martin Smollich** vom Institut für Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck in der *Apotheken Umschau* 11B/2026. Allerdings essen manche Menschen nach dem Wechsel zu Light-Getränken mehr, weil sie glauben, die eingesparten Kalorien ausgleichen zu können. Dieser Fehlschluss könnte Heißhunger fördern, nicht der Süßstoff an sich.

Helfen Süßstoffe beim Abnehmen?

Wer Zucker durch Süßstoff ersetzt, kann sein Körpergewicht vorübergehend etwas senken, wie Interventionsstudien zeigen. Eine bessere Ernährung ergibt sich daraus aber nicht automatisch. Süßstoffe sind am ehesten dann hilfreich, wenn sie **Teil eines insgesamt gesunden Lebensstils** sind. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt sie nicht gezielt zur Gewichtskontrolle. Besser wäre es demnach, weder Zucker noch Süßstoff zu verwenden. Auch ein zuckerfreier Softdrink ist nicht automatisch gesund: Er enthält weiterhin Säure, die den Zahnschmelz angreifen kann, und festigt die Vorliebe für Süßes. Wer gelegentlich eine Cola trinken möchte, fährt laut Smollich mit der zuckerfreien Variante dennoch besser.

Für Verunsicherung sorgt insbesondere **Aspartam**, das die WHO 2023 als *„möglicherweise krebserregend“* eingestuft hat. *„Das ist kein Grund zur Sorge“*, sagt Smollich. Die Einstufung beschreibt, ob ein Stoff grundsätzlich Krebs auslösen kann, ohne die Dosis zu berücksichtigen. Diese sei jedoch entscheidend. Die als sicher geltende tägliche Aufnahmemenge für Aspartam liegt bei 40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Im Alltag auf die Süße achten

Vorsicht ist beim Backen mit **Sucralose** geboten: Beim Erhitzen ab 120 Grad können Stoffe entstehen, die möglicherweise krebserregend sind. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät deshalb vorsorglich davon ab, sucralosehaltige Lebensmittel stark zu erhitzen. Die *Apotheken Umschau* empfiehlt als Alternative, den Zucker in Kuchenrezepten um ein Drittel zu reduzieren oder die Süße von Früchten zu nutzen.

Bei Kindern ist Zurückhaltung angebracht. Zwar bewerten Behörden einzelne Süßstoffe in den erlaubten Mengen als sicher. Zur Langzeitsicherheit bei Kindern fehlen jedoch viele Daten. Gelegentlich sind entsprechende Produkte vertretbar, als dauerhafte Alternative aber

WORT & BILD VERLAG

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG
www.wortundbildverlag.de
Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn

Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn, Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker†

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo

nicht. Auch Zuckeraustauschstoffe sind nicht frei von Nebenwirkungen: Sorbit, Maltit oder Erythrit können Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auslösen.

Die Titelgeschichte der *Apotheken Umschau* beleuchtet zudem die Umweltfolgen: Acesulfam-K und Sucralose lassen sich bei der üblichen biologischen Reinigung in Kläranlagen nicht entfernen und können bis ins Trinkwasser gelangen. Ein Gesundheitsrisiko für Menschen durch diese Rückstände besteht laut **Cara Maier** vom Spurenstoffzentrum des Bundes am Umweltbundesamt derzeit nicht. Für wirbellose Tiere sind nach Angaben der Ökotoxikologin **Prof. Dr. Rita Triebskorn** jedoch bereits schädliche Wirkungen in den aktuell gemessenen Konzentrationen nachgewiesen.

Smollichs Empfehlung lautet: *„Möglichst wenig Zucker. Aber auch möglichst wenig Süßstoffe. Das Ziel sollte sein, sich allmählich an weniger Süße zu gewöhnen."* Praktische Anregungen dafür liefert die *Apotheken Umschau* ebenfalls: ungesüßte Tees statt Softdrinks, Nüsse oder Kerne statt süßer Riegel und ein Blick auf die Zutatenliste, um versteckten Zucker zu erkennen.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin *Apotheken Umschau* 11B/2026 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter https://www.apotheken-umschau.de sowie auf Instagram und YouTube.

Über die Apotheken Umschau

Die *Apotheken Umschau* ist in Deutschland das mit Abstand meistgelesene Gesundheitsmagazin. Zwei Ausgaben im Monat informieren über alle wichtigen Themen rund um die Gesundheit, mit wertvollen Ratschlägen. Aktuelles medizinisches Wissen wird auf seriöse, fachlich kompetente und allgemein verständliche Weise vermittelt. Die Auflage liegt bei 4,55 Mio. verkauften Exemplaren monatlich (A+B, IVW 3/2026), 14,26 Mio. Menschen lesen das Gesundheitsmagazin jeden Monat (AWA 2026). apotheken-umschau.de steht für seriöse Inhalte und umfassende Gesundheitsinformationen mit gründlicher Recherche. Das Gesundheitsportal verzeichnet monatlich 2,29 Mio. Nutzer 16+ (agma DNA 9/2026).

Pressekontakt

Katharina Neff-Neudert, Senior PR-Managerin, Wort & Bild Verlag
Mobil: +49 151 538 500 31
E-Mail: presse@wubv.de
www.wortundbildverlag.de

Laura Müller, Senior PR-Managerin, LOOPING ONE
Mobil: +49 172 864 22 90
E-Mail: laura.mueller@looping-one.com
Web: www.looping-one.com