

Sind Zuckerersatzstoffe wirklich besser?

ERNÄHRUNG Experten fordern mehr Langzeitstudien zu potenziellen gesundheitlichen Auswirkungen

Von unserer Redakteurin
Valerie Blass

Wer zu viel Zucker zu sich nimmt, zum Beispiel über süße Getränke oder stark zuckerhaltige Lebensmittel, erhöht nicht nur sein Risiko für Übergewicht, sondern auch für Erkrankungen wie Karies, Adipositas oder Typ-2-Diabetes. Deshalb sucht die Industrie seit Jahren nach Zuckeralternativen, die angenehm schmecken, aber möglichst wenige Kalorien haben. Der gut verträgliche und häufig genutzte Austauschstoff Erythrit (auch Erythritol oder E 968) ist nun jedoch in den Verdacht geraten, mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einer gesteigerten Blutgerinnung in Verbindung zu stehen. Forscher der Berliner Charité sind dem nachgegangen. Das Science Media Center hat Experten um deren Einschätzung zu der Forschung gebeten. Ein Überblick.

■ Was ist Erythrit und wo wird es verwendet?

„Erythrit gehört zu den Zuckeralkoholen“, sagt Harald Schulze, Biomediziner an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Es werde in sehr geringen Mengen vom Körper selbst gebildet. In der Natur komme es in Obst und Pilzen vor und werde industriell durch einen Fermentierungsprozess gebildet. Erythrit lässt sich in größeren Mengen ohne Verdauungsbeschwerden verzehren, was bei anderen Austauschstoffen wie Xylit oder Sorbit meist nicht gelingt, erklärt Stefan Kabisch vom Deutschen Zentrum für Diabetesforschung an der Berliner Charité. Es eigne sich damit gut als Zuckerersatz in hochverarbeiteten Lebensmitteln und Getränken. Hinzu kommt: „Erythrit wird fast vollständig über die Nieren ausgeschieden, so dass die Substanz fast kalorienfrei ist“, sagt Hans Hauner, Ernäh-

rungsmediziner an der TU München. Erythrit ist einer von derzeit acht in der EU zugelassenen Zuckeraustauschstoffen, er darf bestimmten industriell gefertigten Lebensmitteln ohne Mengenbegrenzung zugesetzt werden.

■ Sind Zuckerersatzstoffe „gesünder“ als Industriezucker?

Dazu sei noch zu wenig bekannt, sagt Hans Hauner. „Bei der Verwendung von Zuckerersatzstoffen, welcher Art auch immer, haben wir zwar viele und teilweise widersprüchliche Kurzzeitbefunde, wissen aber sehr wenig über mögliche Langzeitfolgen, nicht nur mit Blick auf Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Krankheiten, sondern auch auf das Krebsrisiko.“ Es gelte derzeit, „dass ein moderater Verzehr nicht ‚toxisch‘ ist“. Gerade neue Studien machten jedoch immer deutlicher, dass hochverarbeitete Lebensmittel diverse Gesundheitsrisiken beinhalten können.

■ Wie sind die Ergebnisse der Forscher zum Erythrit einzuordnen?

Dazu sagt Hauner: Es liege nun ein umfangreicher und eindrucksvoller Datensatz vor, „der aus klinischer Perspektive brisant und ernst zu nehmen ist. Es sind aber viele Fragen offen und sollten zügig geklärt werden, bevor weitreichende Schlussfolgerungen gezogen werden können“. Dieser Einordnung schließen sich andere Forschende an: „Die vorliegende Arbeit beinhaltet wichtige Ansatzpunkte und zeigt einmal mehr, dass es dringend prospektive, kontrollierte Studien benötigt, welche die Auswirkungen einzelner Süßsubstanzen über einen längeren Zeitraum untersuchen“, sagt Bettina Wölnerhanssen, Leiterin der Forschungsabteilung am Claraspital in Basel. „Dass Zucker eine direkt gefäßschädigende Wirkung hat, ähnlich wie bei Tabakkonsum, ist bekannt.“ Bezüglich Zuckeral-

ternativen gebe es aber noch einige offene Fragen.

■ Wozu raten die Experten in Sachen Zuckerkonsum?

Die Antwort sei relativ trivial, sagt Hauner: „Ein mäßiger Konsum von Zucker (Saccharose) von weniger als fünf bis zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr, also 25 bis 50 Gramm Zucker täglich für einen erwachsenen Menschen, ist akzeptabel und unbedenklich.“ Damit lande man schnell bei der „wenig aufregenden aber wirklich gut belegten Empfehlung für eine pflanzlich betonte und wenig verarbeitete Ernährung gemäß den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“, so Hauner weiter. „Damit ist ein großer Gewinn an Lebensqualität und Gesundheit gesichert.“ Auch Bettina Wölnerhanssen rät: „Zuckerreduktion ist aus medizinischer Sicht dringend notwendig.“ Getränke mit Zuckeralternativen sollten ihrer Meinung nach auch nicht als Ersatz für zuckerhaltige Getränke empfohlen werden. „Wasser sollte weiterhin die Hauptquelle der Flüssigkeitsaufnahme sein.“

■ Welche Perspektiven könnten sich durch Ersatzstoffe in Zukunft ergeben?

Die Forschenden sind in ihrer Bewertung zurückhaltend. Konsumenten würde heute „mit einem schnell wachsenden Angebot von ‚Lebensmittelinnovationen‘ mit vielen Gesundheitsversprechen konfrontiert“, so Hauner. Eine kritische Begleitung durch unabhängige Wissenschaft und eine verantwortungsvolle Ernährungspolitik seien deshalb „mehr denn je unverzichtbar“.

Zucker oder Ersatzstoff, was ist besser? Klar ist für beide Produkte: Die Dosis sollte nicht zu hoch sein.
Foto: TATIANA/stock.adobe.com



Glücksecke

Samstagslotto 9. Ausspielung

1 7 8 21 45 48
Superzahl: 0

Spiel 77

1 2 1 1 9 9 9

Super 6

9 7 0 8 4 5

13er-Wette

Bei Redaktionsschluss nicht bekannt

6 aus 45

Bei Redaktionsschluss nicht bekannt

Eurojackpot 3. März 2023

5 aus 50

1 18 37 46 48

2 aus 12

3 7

Glücksspirale

Wochenziehung: Endziffer(n) 8: 10 Euro, 02: 25 Euro, 383: 100 Euro, 0 968: 1000 Euro, 96 265: 10 000 Euro, 080 543: 100 000 Euro, 055 198: 100 000 Euro, Prämienziehung 10 000 Euro monatlich 20 Jahre lang: 6 335 642 (ohne Gewähr)

Richtiger Umgang mit Miesmuscheln

ERNÄHRUNG Auch wenn es nicht so aussieht: Wer Miesmuscheln im Fisch- oder Supermarkt kauft, sollte wissen, dass sie dann noch leben. „Wer die rohen Muscheln aus der Verpackung nimmt, sollte darauf achten, dass sie geschlossen sind“, sagt Sandra Kess vom Fisch-Informationszentrum (FIZ) in Hamburg.

Wenn sie doch leicht geöffnet sind, hilft ein Klopfest. „Klopft man die Muschel vorsichtig auf den Tisch, muss sie sich sofort schließen. Macht sie das nicht, sollte sie aussortiert und entsorgt werden. Denn dann ist sie ungenießbar“, so Kess.

Zusammen mit Wasser, Suppengemüse, Kräutern oder auch Weißwein landen die Muscheln im Kochtopf. Dabei rechnet man mit rund einem Kilo pro Person, wovon ohne Schale rund 250 Gramm Muschelfleisch übrig bleiben. Wenn man die Brühe nach rund sieben bis 15 Minuten abgießt, müssen die Muscheln wiederum geöffnet sein. „Wenn nicht, sind sie schlecht und müssen weg“, empfiehlt Sandra Kess. Die Fischexpertin empfiehlt, den Sud, in dem die Muscheln gekocht wurden, nicht wegzugießen. „Er lässt sich mit Crème fraîche, Knoblauch und Petersilie verfeinern. Man kann wunderbar Baguette hineinstippen und die Soße genießen.“ *tmm*

Erkältung gut auskurieren

HERZKRANKHEITEN Grippe oder Erkältungen mag niemand. Aber für Herzranke können sie gefährlich werden. Laut der Deutschen Herzstiftung hat eine Influenza bei jedem zehnten Herzpatienten Folgen wie zum Beispiel eine Herzmuskelentzündung. Die Grippeimpfung ist daher auf jeden Fall anzuraten.

Doch auch andere Viren, die sogenannte grippale Infekte hervorrufen, können das Herz schädigen. Das passiert aber seltener und vor allem dann, wenn sich der oder die Kranke nicht richtig auskurieren.

Auf Sport sollten Herzpatienten deshalb nach einer Grippe oder Erkältung eine Weile verzichten. Wie lange genau, das ist von Fall zu Fall verschieden. Die Herzstiftung hält bei einem gewöhnlichen Infekt der oberen Atemwege eine Pause von sieben bis 14 Tagen für sinnvoll. Mindestens zwei bis drei symptomfreie Tage sollten auf jeden Fall vergehen, bis langsam wieder mit dem Sport begonnen werden kann. Also nicht gleich wieder Höchstleistungen anpeilen. *tmm*

Wie Hörgeschädigte Bankkarten sperren können

FINANZEN Verlorene Zahlungskarten sollten rasch gesperrt werden, um finanzielle Schäden zu verhindern. In aller Regel ruft man dafür den Sperr-Notruf 116 116 an. Telefonate wie diese sind für Sprach- und Hörgeschädigte ohne Hilfe jedoch kaum möglich. Es gibt aber Möglichkeiten, die Karte ohne An-

ruf sperren zu lassen. Darauf macht das Internetportal kartensicherheit.de aufmerksam. Mithilfe der App „116 116“ etwa kann die Geldkarte direkt über das Smartphone gesperrt werden. Die Daten der Zahlungskarte können dort auch schon im Vorhinein gespeichert werden. Achtung: Nicht jedes Ins-

titut ermöglicht die Sperrung durch diese App. Bei vielen Banken lassen sich Karten auch über das Online-Banking sperren.

Girocards und Kreditkarten können auch per Faxformular gesperrt werden. Kostenfreie Vorlagen gibt es in der Kategorie „Kartensper- rung“ auf kartensicherheit.de. *tmm*

Gefälschte Disney-Mails im Umlauf

BETRUG Abonnenten von Disney+ sind derzeit im Visier von Phishing-Betrüggern. Diese versenden missbräuchlich im Namen des Streaming-Anbieters E-Mails, in denen von angeblichen Zahlungsproblemen die Rede ist, warnt das Landeskriminalamt (LKA) Niedersachsen. Um den Druck zu erhöhen, den An-

weisungen nachzukommen, ist etwa von einer Sperrung des Nutzerkontos oder sogar von Kündigung oder „Schließungsgebühren“ die Rede, so das LKA weiter. Das alles ist frei erfunden. Keinesfalls sollte man auf Buttons oder Links in den Mails klicken oder auf irgendeiner Seite Daten eingeben. *tmm*

Jetzt noch freiwillige Rentenbeiträge zahlen

Stichtag ist der 31. März – Spätere Bezüge fallen dann höher aus

FINANZEN Noch bis zum 31. März gibt es die Möglichkeit, freiwillige Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung für das Jahr 2022 einzubehalten. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund hin. Dadurch können etwa Mindestversicherungszeiten für einen Rentenanspruch erfüllt und die späteren Rentenbezüge erhöht werden. Besonders Menschen, die ihren Anspruch auf eine Rente wegen vermindelter Erwerbsfähigkeit durch freiwillige Beiträge sichern oder Lücken im Versicherungsverlauf schließen wollen, sollten die Frist einhalten, teilt die DRV mit.



Vor allem jene, die nicht versicherungspflichtig sind, können sich mit freiwilligen Zahlungen die spätere Rente aufbessern. Foto: dpa

Maximalbetrag Bei einer nachträglichen Zahlung liegt der Mindestbeitrag bei 96,72 Euro pro Monat, maxi-

mal können 1320,60 Euro eingezahlt werden. Die Überweisung richten Versicherte an ihren zuständigen Rentenversicherungsträger. Die Kontodaten des Trägers finden sich auf der jeweiligen Website. Wer nicht weiß, bei welchem Träger er oder sie versichert ist, findet die Information auf der jährlichen Rentenbescheinigung.

Wichtig ist, bei der Überweisung im Betreff die Versicherungsnummer sowie den Zeitraum anzugeben, für den die Beiträge gelten sollen. Nach eingegangener Überweisung stellt der Rentenversicherungsträger eine Beitragsbescheinigung aus.

Freiwillige Beiträge können alle in Deutschland lebenden Personen leisten, die nicht versicherungs-

pflichtig beschäftigt und mindestens 16 Jahre alt sind. Auch im Ausland lebende Deutsche können die Zahlungen vornehmen. Wer eine vorgezogene Altersvollrente bezieht, kann bis zum Erreichen des regulären Rentenalters ebenfalls freiwillige Beiträge leisten und damit die Rente weiter erhöhen.

Online-Rechner Wer berechnen möchte, inwieweit die freiwilligen Einzahlungen die Altersrente erhöhen, kann den Online-Rechner des Informationsportals www.ihrevorsorge.de nutzen. Weitere Informationen zum Thema finden Versicherte auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung im Netz unter www.deutsche-rentenversicherung.de. *tmm*