



diabetesDE informiert

Diabetes durch Aspartam-gesüßte Lightgetränke unwahrscheinlich

diabetesDE-Experte weist darauf hin: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Aspartam-gesüßte Lightgetränke Diabetes auslösen. Eine aktuelle wissenschaftliche Veröffentlichung hatte in vielen Medien zu Meldungen geführt, die Verbraucher verunsichern.

Bereits am 07. Februar 2013 hatte die französische Forschungsorganisation INSERM seine Auslegung der Forschungsergebnisse der französischen EPIC*-Studie veröffentlicht¹. Die Forscher hatten untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fruchtsäften, Softdrinks (Limonaden) oder Diät- bzw. Light-Getränken und dem Risiko für Diabetes Typ 2 gibt. Dazu wurde der Getränkekonsum von 66.188 Frauen ermittelt und mit den Diabetes-Neuerkrankungen im gleichen Untersuchungszeitraum in Verbindung gebracht. Das überraschende Ergebnis: Ein hoher Konsum von Light-Getränken war mit mehr Diabetes-Neuerkrankungen verbunden, als der Verzehr „normaler“ (zuckergesüßter) Limonaden. Die Forscher stellen die Hypothese auf, dass Aspartam, der am häufigsten in Light-Getränken eingesetzte Süßstoff, das Diabetes-Risiko durch eine Wirkung auf die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse erhöhe.

„Dass ein Zusammenhang beobachtet wurde, heißt noch nicht, dass hier eine Ursache-Wirkungs-Beziehung besteht. Eine Diabetes verursachende, direkte Wirkung von Aspartam ist nicht plausibel“, so Prof. Dr. Dr. Hans-Georg Joost, Leiter des Ressorts Wissenschaft von diabetesDE-Deutsche Diabetes-Hilfe und wissenschaftlicher Vorstand des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE, Potsdam). Die Beobachtung gehe eher auf einen Begleitumstand zurück, der die Ergebnis beeinflusst und verzerrt, erklärt Joost. Dieser sei in solchen Studien häufiger zu sehen. „Wir wissen, dass übergewichtige Personen oft auf Süßstoffe zurückgreifen. Übergewicht ist aber ein wichtiger Risikofaktor für Diabetes Typ 2. Das bedeutet also: Nicht das Diabetes-Risiko, sondern Übergewicht ist mit einem erhöhten Süßstoffkonsum verknüpft“, so Joost. Machen also Süßstoffe dick und führen hierdurch indirekt zu einem erhöhten Diabetes-Risiko? Joost hält dies für sehr unwahrscheinlich, da hierfür bislang keine ausreichenden, wissenschaftlichen Beweise gefunden wurden. Er geht eher davon aus, dass übergewichtige Menschen mehr Lightgetränke trinken, um dem Übergewicht entgegenzusteuern.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA) halten die in der EU zugelassenen Süßstoffe, darunter auch Aspartam, für sicher. Laut DGE können Süßstoffe im Rahmen von Gewichtsreduktionsprogrammen sinnvolle Hilfsmittel zur Reduktion der Energieaufnahme darstellen.

12.03.13

* Die EPIC-Studie (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) wird insgesamt an 23 Studienzentren in zehn europäischen Ländern durchgeführt. Eines der beiden deutschen Studienzentren befindet sich am DIfE in Potsdam. Mehr als 27.000 Erwachsene nehmen an der Potsdamer EPIC-Studie teil.

Quellen:

1. INSERM (*Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale*):
<http://english.inserm.fr/press-area/diet-drinks-associated-with-increased-risk-of-type-ii-diabetes>
2. <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=740>
3. http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/aspartame.htm?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=feature&utm_campaign=20130305