

Aktuelle wissenschaftliche Datenlage zeigt keine Beeinflussung der Süßpräferenz, der Energieaufnahme oder des Körpergewichts durch eine süße Ernährungsweise

Wissenschaftliche Arbeit:

Prinz P (2023), *Sweetness preference and its impact on energy intake and body weight – review of evidence*, Front Nutr. 10:1289028. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2023.1289028/full>

HINTERGRUND:

Die Reduktion von Zucker, Fett und Salz im Zuge der Reformulierung von Lebensmitteln kann nur dann ein Baustein zur Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas sein, wenn der Kaloriengehalt der reformulierten Lebensmittel ebenfalls abnimmt. Auf diese Weise könnte das Körpergewicht durch eine gesenkte Kalorienaufnahme reduziert werden. Allerdings wird zunehmend die bloße Reduktion der Süße von Lebensmitteln als zusätzliche Maßnahme zur Senkung der Kalorienaufnahme diskutiert. Hintergrund ist die sogenannte Süßpräferenz, die beim Menschen angeboren ist. Dies ist vermutlich evolutionär bedingt. Denn in der Pflanzenwelt gelten insbesondere süß schmeckende Pflanzen als unbedenklich. Unklar ist allerdings, ob diese angeborene Süßpräferenz durch den Verzehr süßer Lebensmittel oder durch eine allgemein süßere Ernährungsweise verstärkt werden kann. Sollte dies der Fall sein, kann sich das Verlangen nach süßen Lebensmitteln erhöhen und so, zumindest in der Theorie, zu einem gesteigerten Verzehr von süßen und energiereichen Lebensmitteln führen, die eine Gewichtszunahme begünstigen. Reformulierungsmaßnahmen, die die Süße von Lebensmitteln reduzieren, wären somit hilfreich, um eine höhere Energiezufuhr und eine Gewichtszunahme zu verhindern.

GEGENSTAND DER UNTERSUCHUNG:

Im Rahmen einer Übersichtsarbeit beschäftigte sich der Autor daher mit der Frage, ob die Präferenz für Süßes durch die Ernährungsweise im Laufe des Lebens verändert werden kann und dadurch Auswirkungen auf die Energieaufnahme und das Körpergewicht hat. Dazu wurden Daten aus systematischen Reviews von Humanstudien verschiedener Altersgruppen zur Süßpräferenz sowie deren Einfluss auf die Energieaufnahme und das Körpergewicht ausgewertet, die bis 2022 veröffentlicht wurden. Neuere publizierte Arbeiten zum Thema wurden ebenfalls berücksichtigt.

ERGEBNISSE:

Weder bei Kindern noch bei Erwachsenen gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass die Süßpräferenz durch eine süße Ernährungsweise oder einzelne süße Lebensmittel verstärkt werden kann. Bei Erwachsenen zeigen einzelne Studien, dass eine kurzzeitig gesteigerte süße Ernährungsweise anschließend sogar zur Reduktion der Süßpräferenz führt. Studien, die den Einfluss einer veränderten süßen Ernährungsweise auf Energieaufnahme und Körpergewicht untersuchen, sind rar, zeigen aber keinen Effekt. Insgesamt sind die Ergebnisse schwer miteinander vereinbar, denn die Studienlänge ist oftmals nicht vergleichbar, es gibt keine eindeutige Definition von Süße oder das geänderte Ernährungsverhalten wurde nicht ausreichend kontrolliert.

FAZIT:

Derzeit gibt es keine Belege dafür, dass die Veränderung von Süße in der Ernährung einen Einfluss auf die Präferenz, die Energieaufnahme oder das Körpergewicht hat. Dies spricht gegen die Hypothese, dass die Reduktion von Süße in Lebensmitteln einen Beitrag zur Prävention von Übergewicht und Adipositas leisten kann. Um eine Gewichtszunahme zu verhindern, sollte sich die Reformulierung von Lebensmitteln auf den Energiegehalt der Lebensmittel konzentrieren.

Interessenkonflikt:

Dr. Philip Prinz arbeitet für die Wirtschaftliche Vereinigung Zucker.