

Süße Lebensmittel ändern Energieaufnahme und Körpergewicht nicht

Wissenschaftliche Arbeit:

Eva M. Čad, Monica Mars, Leoné Pretorius, Merel van der Kruijssen, Claudia S Tang, Hanne B.T. de Jong, Michiel Balvers, Katherine M. Appleton, Kees de Graaf, *The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status*, Am J Clin Nutr, 2025: 101073. [https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(25\)00592-1/fulltext](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(25)00592-1/fulltext)

HINTERGRUND DER STUDIE:

Die Vorliebe für süßen Geschmack („Süßpräferenz“) ist beim Menschen angeboren. Diskutiert wird in diesem Zusammenhang, ob der häufige Verzehr von süßen Lebensmitteln das Verlangen nach Süßem anregt, die Energieaufnahme steigert und letztlich zu einer Gewichtszunahme führt. Allerdings gibt es keine Daten, die diese Hypothese bestätigen.

Zur Überprüfung von wissenschaftlichen Hypothesen sind Interventionsstudien, am besten sogenannte randomisierte Kontrollstudien (RCTs, engl. Randomized Controlled Trials), geeignet. Denn nur sie können eine Kausalität (Ursache-Wirkungs-Beziehung) ableiten. In der Forschung gelten RCTs als Goldstandard. Nun wurde in einer großangelegten RCT untersucht, ob eine Ernährungsweise mit unterschiedlich hohem Anteil von süßen Lebensmitteln Einfluss auf die Süßpräferenz, die Energieaufnahme oder das Körpergewicht hat.

STUDIENDESIGN:

180 gesunde Probanden zwischen 18 – 65 Jahren (BMI: 18,5 - 30 kg/m²) wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe sollte einen geringen Anteil aus süßen Getränken und Lebensmitteln aufnehmen (low sweetness exposure (LSE): ca. 10 - 15 % der täglichen Energieaufnahme). Die zweite Gruppe einen moderaten Anteil (regular sweetness exposure (RSE): ca. 25 - 30 % der täglichen Energieaufnahme) und die dritte Gruppe einen hohen Anteil (high sweetness exposure (HSE): ca. 40 - 45 % der täglichen Energieaufnahme). Damit sich die Probanden leichter an ihre zugewiesenen Ernährungsweisen halten konnten, wurde ihnen die Hälfte der Verpflegung für den täglichen Verzehr zur Verfügung gestellt. Je nach Gruppe war der Anteil bereitgestellter süßer Getränke und Lebensmittel unterschiedlich, bei der LSE-Gruppe machten diese 7 %, bei der RSE-Gruppe 35 % und bei der HSE-Gruppe 80 % aus.

Die Intervention betrug sechs Monate. Jeden Monat wurden mittels eines 24-Stunden-Fragebogens die Einhaltung der Ernährungsvorgaben und die Energieaufnahme überprüft. Zudem wurde die Süßpräferenz anhand verschiedener Konzentrationen standardisierter süß schmeckender Lebensmittel erfasst und die Probanden wurden monatlich gewogen. Nach Beendigung der Intervention wurde über weitere vier Monate ermittelt, ob Veränderungen auftraten, die möglicherweise auf die Intervention zurückzuführen sind.

ERGEBNISSE:

Über den Interventionszeitraum von sechs Monaten konsumierten die Probanden der HSE-Gruppe im Mittel 27,0 % ihrer täglich aufgenommenen Kalorien aus süßen Lebensmitteln und damit deutlich mehr als die RSE-Gruppe (20,7 %) und die LSE-Gruppe (14,3 %). Trotz dieses Unterschieds im Verzehr süßer Lebensmittel gab es keinen signifikanten Unterschied bei der Süßpräferenz zwischen den drei Gruppen. Auch bei der Energieaufnahme und dem Körpergewicht gab es über den gesamten Interventionszeitraum keinen signifikanten Unterschied. Identisch war zudem das Ernährungsverhalten vier Monate nach der Intervention: Alle Probanden kehrten wieder zu ihren anfänglichen Verzehrsgewohnheiten zurück. Ein vermehrter Verzehr von süßen Lebensmitteln war nicht festzustellen.

FAZIT:

Als wissenschaftlicher Goldstandard für die Identifikation kausaler Zusammenhänge widerlegt diese großangelegte RCT, dass ein hoher Verzehr süßer Lebensmittel Auswirkungen auf die Süßpräferenz, die Energieaufnahme oder das Körpergewicht hat. Alle untersuchten Parameter blieben über den gesamten Untersuchungszeitraum unverändert.

KOMMENTAR WVZ:

In der Wissenschaft gelten randomisierte Kontrollstudien – wie die vorliegende – als Goldstandard für kausale Zusammenhänge. Diese Studie konnte eindrucksvoll zeigen, dass ein hoher Verzehr süßer Lebensmittel weder die Lust auf Süßes anregt, noch die Energieaufnahme oder das Körpergewicht steigert. Empfehlungen zur Reduktion der Süße von Lebensmitteln, um Geschmackspräferenzen zu prägen, eine übermäßige Energieaufnahme zu verhindern und das Körpergewicht zu regulieren, sind daher wenig erfolgversprechend.

Interessenkonflikt:

Bei Publikationen in wissenschaftlichen Fachzeitschriften, müssen die Autoren ihre Interessenkonflikte offenlegen. Diese beinhalten unter anderem Förderbeiträge, Mitgliedschaften, Honorare für Reden oder Vorträge etc. Die Interessenkonflikte dieser Publikationen sind [hier](#) offengelegt.