

Sven-David Müller

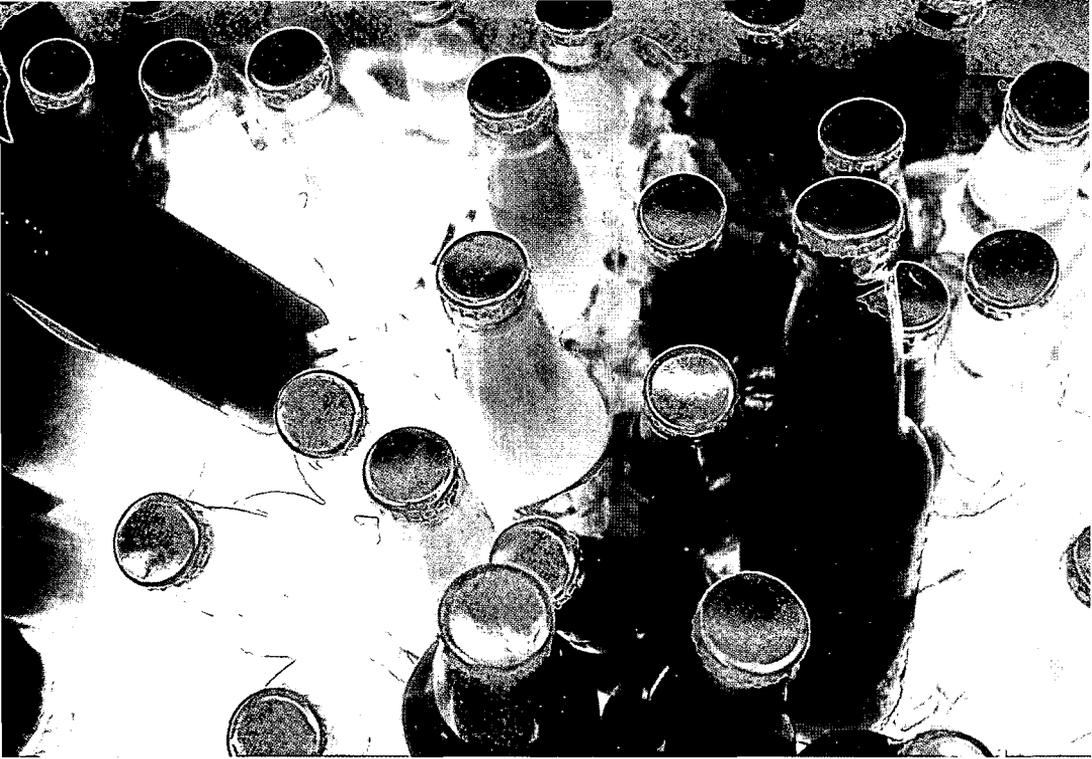
unter redaktioneller Mitarbeit von
Jasmin Schwarz

Mythos Süßstoff

Die ganze Wahrheit über
künstlichen und natürlichen
Zuckerersatz

Inhalt

Vorwort	9
Was bedeutet „süß“?	12
Menschen lieben den süßen Geschmack über alles	14
Nach dem Zuckerrohr kam in Mitteleuropa die Zuckerrübe	14
Vom Säugling bis zum Greis: Auf Süß gepolt	15
Der Geschmackssinn: Wie man „süß“ schmeckt	16
Die fünf Geschmacksrichtungen	16
Die Welt der Kohlenhydrate ist oft süß	18
Teufel Fruchtzucker	20
Was versteht man unter Kalorien?	24
Was heißt hier süß? Die Messung der Süßkraft	25
Was sind Süßstoffe?	26
Süßstoffe als Ersatz für Zucker	28
Süßstoffe sind billig	29
Zwei Generationen von Süßstoffen	29
Süßstoffe sind Lebensmittelzusatzstoffe	30
Die Sicherheitsstandards für Süßstoffe	31
Zulassungsverfahren für Zusatzstoffe	32
Was versteht man unter dem ADI-Wert?	33
Zusatzstoffe haben E-Nummern	35
Diätprodukte sind der wichtigste Einsatzort für Süßstoffe	38
Durch Mischung werden Süßstoffe noch süßer	38
Süßstoffe in der Werbung	40
Da steckt der Zucker drin!	41
Süßkraft von Süßstoffen	42
Süßstoff-Varianten für jeden Zweck	43
Sehr viel Süßkraft im Vergleich zu Zucker	43
Weitere Fähigkeiten von Süßstoffen	44
Vorteile von Süßstoffen	44
Zuckeraustauschstoffe: Die Welt der Zuckeralkohole	45
Unterschiedliche Süße auf einen Blick	47
Einteilung der süß schmeckenden Substanzen	48



Schluss mit den Süßstoff-Mythen!	50
Horror Meldungen über Süßstoff	52
Natürliche Bestandteile entgegen dem Mythos	53
Aspartam ist ungefährlich	53
Süßstoffe sind nicht krebserregend	64
Blähungen und Durchfall durch Süßstoff?	55
Süßstoffe sind nicht in Mastmitteln enthalten	55
Mit Süßstoff abnehmen	56
Mit Süßstoff Kalorien sparen	56
Maßvoller Umgang mit Süßem	59
Süßstoffe und Hunger	59
Was sagt die Wissenschaft zum cephalischen Insulinreflex?	60
Sind Süßstoffe Allergieauslöser?	61
Süßstoffe in der Schwangerschaft und Stillzeit	61
Süßstoffe und Kinder	66
Mögliche positive Wirkungen?	67
Die wichtigsten Süßstoff-Mythen	68
Fazit	69

Süßstoffe von A bis Z	70
Der Süßstoff Acesulfam-K (E 950)	72
Der Süßstoff Alitam	74
Der Süßstoff Aspartam (E 951)	75
Aspartam-Gerüchte halten sich hartnäckig	76
Was hat es mit Phenylalanin nun genau auf sich?	78
Der zweite Bestandteil: Die Asparaginsäure	79
Das beim Abbau entstehende Methanol	79
Der Süßstoff Aspartam-Acesulfam-Salz	81
Der Süßstoff Brazzein	82
Der Süßstoff Curculin	83
Der Süßstoff Cyclamat (E 952)	83
Der Süßstoff Dulcin	85
Der Süßstoff Hernandulcin	85
Der Süßstoff Lugdunam	86
Der Süßstoff Mabinlin	86
Der Süßstoff Miraculin	88
Der Süßstoff Mogrosid	88
Der Süßstoff Monellin	90
Der Süßstoff Neohesperidin-Dihydrochalcon (E 959)	92
Der Süßstoff Neotam (E 961)	93
Neotam wurde in der EU genehmigt	94
Der Süßstoff P4000	94
Der Süßstoff Pentadin	94
Der Süßstoff Saccharin (E 954)	95

Der Süßstoff Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni)	97
Stevia hat eine lange Tradition	97
Was Stevia-Blätter süß schmecken lässt	98
Positive Effekte auf die Gesundheit	99
Stevia-Süßstoff ist ein hochverarbeitetes Produkt	100
Zulassungssituation von Stevia	100
Auch die EFSA bewertet die Sicherheit von Steviolglykosiden	103
Ein Süßstoff wie jeder andere	105
Wo bekommt man Stevia-Produkte?	106
Der Süßstoff Sucralose (E 955)	107
Der Süßstoff Tagatose	108
Der Süßstoff Thaumatin (E 957)	109
Der Zuckeraustauschstoff Erythritol (E 968)	110
Sonderfall Glycyrrhizin	112
Anhang	114
Literatur	116
Wissenschaftliche Quellen	120
Quellen und wissenschaftliche Belege zum Thema Süßstoff	120
Adressen	121
Internetadressen von sonstigen wichtigen Organisationen	123
Weitere Informationen zu Süßstoffen	124
Buchtipps von Sven-David Müller	124
Autoreninformationen	128