Steigendes Herzinfarkt-Risiko, Krebs und frühzeitiger Tod durch Softdrinks

Dr. Mathilde Touvier und 18 weitere Wissenschaftler der französischen Forschungseinrichtung Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) haben anhand einer Studie mit 103.000 Probanden ...

Dr. Mathilde Touvier und 18 weitere Wissenschaftler der französischen Forschungseinrichtung Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) haben anhand einer Studie mit 103.000 Probanden nachgewiesen, dass Diät-Colas der Gesundheit immens schaden können. Die Ergebnisse der Studie veröffentlichte das Fachmagazin "British Medical Journal" im Mai 2022. Die Ernährungsgewohnheiten der Studienteilnehmer aus Frankreich waren ganze zwölf Jahre lang beobachtet und mit medizinischen Befunden abgeglichen worden.

"Diät-Cola ist genauso ungesund wie 'normale' Cola vielleicht sogar schädlicher." So schreiben es die Mediziner in ihrer Studie. Vor allem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfällen sei deutlich erhöht, wenn man regelmäßig Erfrischungsgetränke mit den drei Zuckerersatzstoffen Aspartam, Sucralose oder Acesulfam-K konsumiere. Je mehr man davon trinken würde, desto eher habe man das Risiko, frühzeitig zu sterben. Um genau zu sein: Diejenigen, die regelmäßig viel Süßstoffe zu sich genommen haben, hatten eine Herzkrankheitsrate von 346 pro 100.000. Das ist zehn Prozent höher als die durchschnittliche Rate von 314 pro 100.000 für diejenigen, die keine Süßstoffe anstelle von Zucker verwenden. Das Schlaganfallrisiko war bei den Süßstoff-Fans 30 Prozent höher.

Das höhere Sterberisiko wurde nur bei den Studienteilnehmern beobachtet, die künstliche Süßstoffe zu sich nahmen.

Falls du dich jetzt fragen solltest, ab wann die Forscher von "viel" Süßstoff reden: Laut Dr. Mathilde Touvier, leitende Studienautorin, ist ein Verzehr von durchschnittlich rund 77,6 Milligramm Süßstoff "viel". Wer weniger als 7,5 Milligramm am Tag davon zu sich nehme, konsumiere "wenig". Zum Vergleich: Ein Softdrink einer 330-Milliliter-Dose enthält knapp 140 Milligramm Süßstoff. Die Auswahl an künstlichen Süßstoffen ist schier grenzenlos. Weltweit wird mit chemischen Süßstoffen jährlich rund 7,2 Milliarden US-Dollar Umsatz gemacht. Tendenz steigend. Bis 2028 wird der Umsatz voraussichtlich auf 9,7 Milliarden US-Dollar steigen.

Die Forscher haben auch nachgewiesen, dass künstliche Süßstoffe das Krebsrisiko im Schnitt um bis zu 13 Prozent erhöhen. Angesichts der Tatsache, dass immer mehr Produkte im Supermarkt auf eine Zuckerreduzierung durch Süßstoffe setzen, sind diese Zahlen alarmierend. Generell gelte es, den Konsum von Süßem - egal ob mit echtem Rohrzucker oder Süßstoffen - zu reduzieren, empfehlen die Studienautoren.

Siehe auch den Beitrag: "Von Anfang an keine Beweise für die Verhinderung von Gewichtszunahmen durch künstliche Süßstoffe."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.