

Auswirkungen von Aspartam und Saccharose auf Hunger und Energieaufnahme beim Menschen.

Mattes R.

Monell Chemical Senses Center, Philadelphia, PA 19104.

Verhaltens- und physiologische Reaktionen auf hochintensive Süßungsmittel sind bisher nur unzureichend untersucht worden. Somit wurde ihre Nützlichkeit bei Diäten zur Gewichtskontrolle in Frage gestellt. Um dieses Thema zu beleuchten, müssen Studien Eigenschaften wie geschmackliche Eigenschaften, chemische Zusammensetzung und Energiebeitrag eines untersuchten Süßungsmittels sowie die Erwartungen der Studienteilnehmer in Bezug auf die Wirkung unabhängig kontrollieren. Bei der vorliegenden Studie nahmen 24 normalgewichtige Erwachsene 5 Tage lang Frühstück zu sich, das ungesüßte oder (mit Saccharose oder Aspartam) gesüßte Frühstückszerealien enthielt. Dabei wurden Hunger und Energieaufnahme überprüft. Die Zerealien wurden als gleich süß und wohlschmeckend bewertet und verfügten über denselben Kaloriengehalt. Die Hälfte der Studienteilnehmer war sich der Zusammensetzung der Zerealien bewusst. Weder der süße Geschmack noch der Aspartamgehalt allein wirkten sich erheblich auf das berichtete Hungerempfinden, die tägliche Energieaufnahme oder die darauf folgende Auswahl an Lebensmitteln mit unterschiedlichen Geschmackseigenschaften aus. Die Energieaufnahme schien stärker von der Wahrnehmung des Energiewerts des Versuchsfrühstücks beeinflusst zu werden. Somit wurde bei dieser Studie keine appetitanregende Wirkung von Süße oder Süßungsmittel (Aspartam oder Saccharose) nachgewiesen.

Physiol Behav. 1990 Jun; 47(6): 1037-44.