

Im Zuge einer neuen Studie fordert die Ärztesgruppe die Menschen dringend auf, künstliche Süsstoffe zu vermeiden | 1

Das Physicians Committee, eine gemeinnützige Organisation mit mehr als 17.000 Ärzten, empfiehlt, künstliche Süsstoffe zu vermeiden, nachdem eine [neue Studie](#), die in der heutigen [Washington Post](#) hervorgehoben wurde, Herzrisiken durch den künstlichen Süsstoff *Erythritol nahelegt*. Frühere Studien haben künstliche Süsstoffe mit einem erhöhten Risiko für Diabetes - wie wir das in unserer Onlineberatung aufzeichnen - und andere Gesundheitsprobleme in Verbindung gebracht. Obwohl nicht immer klar ist, ob die Risiken vom Süsstoff oder von anderen Aspekten der individuellen Ernährung ausgehen, haben künstliche Süsstoffe keinen gesundheitlichen Nutzen.

Das Argument für nicht nahrhafte Süsstoffe beruht auf der falschen Vorstellung, dass die Ernährung Menschen mit Diabetes nur insofern hilft, als sie den Blutzucker kontrollieren kann. Das verwechselt Zucker mit dem wahren Übeltäter bei Diabetes: Fett. Anstatt sich einfach mit dem Symptomanagement zufrieden zu geben, ist die bei weitem bessere Strategie diejenige, die die volle Kraft der Ernährung nutzt, Fett und Gesamtkalorien auf gesunde Weise reduziert und Typ-2-Diabetes tatsächlich umkehrt.

„Es gibt keinen Grund, künstliche Süsstoffe jeglicher Art zu verwenden“, sagte Neal Barnard, MD, President of Physicians Committee und Adjunct Professor of Medicine an der School of Medicine der George Washington University, ebenfalls Fellow des American College of Cardiology. „Zucker war in erster Linie nicht der Grund für Diabetes oder Gewichtszunahme, also hilft es nicht, ihn zu ersetzen.“