

## Süßstoffe können das Gehirn belasten - maßvoller Zuckerkonsum als Alternative

Neue Studie zeigt Risiken hoher Süßstoffaufnahme für die geistige Leistungsfähigkeit. Expert:innen empfehlen maßvollen Genuss von herkömmlichem Zucker.



*Die Studie ergab, dass bereits eine Dose Diät-Limonade pro Tag das Gehirn früher altern lässt. © Unsplash / Kenny Eliason*

### Süßstoffe im Test

Ein Forschungsteam der Universität São Paulo untersuchte in einer groß angelegten Studie die Auswirkungen verschiedener **Süßstoffe** auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Mehr als 12.000 Erwachsene wurden über acht Jahre begleitet. Das Ergebnis: Wer regelmäßig hohe Mengen an Aspartam, Saccharin, Acesulfam-K, Erythrit, Xylit, Sorbit oder Tagatose konsumiert,

zeigte einen deutlichen Rückgang in Gedächtnis- und Sprachtests.

Die Forschenden stellten fest, dass bereits eine Dose Diät-Limonade pro Tag den Unterschied machen kann. Besonders betroffen waren Menschen mit Diabetes, bei denen die Effekte noch ausgeprägter auftraten.

## Zahlen und Ergebnisse im Überblick

Die Teilnehmenden wurden in drei Gruppen eingeteilt: niedriger, mittlerer und hoher Süßstoffkonsum. Verglichen wurde ihr Abschneiden in verschiedenen Gedächtnis- und Sprachtests.

Gruppe	Durchschnittliche Aufnahme	Rückgang der kognitiven Leistung	Entspricht einer Alterung um
Niedrig	20 mg/Tag	Referenzwert	-
Mittel	ca. 100 mg/Tag	+35 %	1,3 Jahre
Hoch	191 mg/Tag	+62 %	1,6 Jahre

## Österreichische Perspektive

Auch in Österreich steigt der Einsatz von Süßstoffen in verarbeiteten Lebensmitteln wie Limonaden, Joghurts oder Light-Desserts. Laut **Statistik Austria** greifen besonders jüngere Konsument:innen vermehrt zu „Zero“-Produkten.

## Für das Bäcker- und Konditorhandwerk stellt sich die Frage: Wie reagieren die Kund:innen?

Fachleute betonen, dass traditionell hergestellte Backwaren mit maßvoll eingesetztem **Zucker** nicht automatisch ungesünder

sind. Vielmehr gilt die Empfehlung, Zucker bewusst und in moderaten Mengen zu genießen – statt große Mengen künstlicher Alternativen aufzunehmen.

## **Bedeutung für das Handwerk**

Für Bäcker, Konditoren, Cafetiers, Chocolatiers und Bonbonhersteller bedeutet das: Klassische Rezepturen mit ausgewogenem Zuckereinsatz können als authentische, ehrliche Alternative zu industriell gesüßten Produkten kommuniziert werden. Handwerklich gefertigte Mehlspeisen oder Pralinen haben ihren Wert – auch im Vergleich zu Light-Produkten aus der Industrie.

**Besuchen Sie uns auf: [baeckerzeitung.at](http://baeckerzeitung.at)**