

# Süßstoffe begünstigen Diabetes-Entwicklung

*Belastbare Ergebnisse einer prospektiven Kohortenstudie* -- Autor: A. Wirth

Eine stark zuckerhaltige Ernährung kann die Entwicklung von Adipositas, kardiovaskulären Erkrankungen und Typ-2-Diabetes begünstigen. Gilt das selbe auch für Süßstoffe?

In einer prospektiven französischen Kohorte von 105.588 Personen im durchschnittlichen Alter von 43 Jahren wurde regelmäßig der Konsum künstlicher Süßstoffe ermittelt, indem nach den Produktnamen der verzehrten Fertignahrungsmittel gefragt wurde. Über median 9,1 Jahre wurden zweimal jährlich Ernährung und Lebensstil erhoben. 972 Personen erkrankten an Typ-2-Diabetes.

Probanden mit hohem Süßstoffkonsum (77 mg/d) hatten eine um 69% höhere Diabetes-Inzidenz als

solche, die keine Süßstoffe zu sich nahmen. Aspartam war mit einer 63%igen Steigerung assoziiert, Acesulfam-K mit einer 70%igen und Sucralose mit einer 34%igen.

Hohe Süßstoffmengen wurden tendenziell eher von Frauen, jüngeren Personen, Rauchern, Personen mit höherem BMI und geringer körperlicher Aktivität aufgenommen. Zugleich nahmen sie weniger Ballaststoffe zu sich, jedoch mehr Süßgetränke, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Fastfood. Diese Faktoren wurden statistisch kontrolliert.

## MMW-Kommentar

Erstmals wurden hier dank der Erfragung der Produktnamen die konkreten Mengen der konsumierten künstlichen Süßstoffe quantitativ erfasst. Anders als in vielen älteren Untersuchungen ergibt sich ein Zusammenhang mit der Diabetes-Inzidenz, wenn auch mit geringer Signifikanz.

Die Erkenntnisse zum möglichen Pathomechanismus sind indes unzureichend. Einige Autoren führen Änderungen im Fettgewebe an, andere weisen auf Alterationen im Darm-Mikrobiom hin. Die WHO sieht in einer Metaanalyse von 2022 im erhöhten Blutzucker einen Faktor.

Jedenfalls hat die Forschungsgruppe besser belastbare Ergebnisse produziert als bisherige Arbeiten. Auf dieser Basis rät sie, dass ein umfangreicher Konsum künstlicher Süßstoffe nicht als sichere Zucker-Alternative empfohlen werden sollte. ■

**Quelle:** Debras C, Deschasaux-Tanguy M, Chazelas E et al. Artificial Sweeteners and Risk of Type 2 Diabetes in the Prospective NutriNet-Santé Cohort. *Diab Care*. 2023;46:1681–90



Möglicherweise kritisch: Mehrere Flaschen Zero-Cola am Tag leeren.

## HFpEF und Adipositas: Semaglutid hilft bei Lebensqualität und Gewicht

*Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpfunktion (HFpEF)* -- Autor: R. H. G. Schwinger

In der STEP-HFpEF-Studie wurde Semaglutid bei Menschen mit HFpEF untersucht, die zusätzlich eine Adipositas, aber keinen Diabetes mellitus hatten. In dieser Population hilft der GLP-1-Agonist beim Abnehmen und verbessert die Lebensqualität.

In die randomisierte, doppelblinde Studie wurden 529 Patientinnen und Patienten mit HFpEF eingeschlossen, wenn zusätzlich ein BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> und eine relevante Einschränkung der Lebensqualität nachweisbar waren. Das mediane Alter lag bei 69