

MEINUNG

„Besser Süßungsmittel komplett weglassen!“ Neue Studien-Ergebnisse belegen ein Risiko für die Gefäße

Prof. Dr. Stephan Martin

10. März 2025

Prof. Dr. Stephan Martin fasst in seinem neuen Video zusammen, was man über Süßstoffe und die Auswirkungen auf Atherosklerose und das Thrombose-Risiko weiß.

Transkript des Videos

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

sicherlich kennen Sie die Frage aus der täglichen Praxis: „Darf ich künstliche Süßstoffe verwenden, ich will doch abnehmen. Und die Süßstoffe werden doch so beworben?“

In den letzten beiden Jahren gab es zu Xylitol und Erythritol sehr beeindruckende Ergebnisse. Nach Arbeiten von **Dr. Marco Witkowski**, Friede-Springer-Cardiovascular Prevention Center, Charité, Berlin, geht man davon aus, dass sie die Thrombozyten-Aggregation bzw. die Thrombozyten insgesamt aktivieren und dadurch in In-Vitro-Modellen vermehrt Thrombosen auftreten ^[1]. Diese experimentellen Daten muss man im Auge behalten.

Aspartam kann Atherosklerose stimulieren – im Tierversuch

In einer aktuellen Arbeit hat eine chinesische Arbeitsgruppe sich in einem Tiermodell die Wirkung von Aspartam, einem weiteren künstlichen Süßstoff, angeschaut. In einem Atherosklerose-Modell hat man Mäusen Aspartam in normaler Dosierung gegeben. Man konnte beobachten, dass hierdurch die Insulinproduktion ansteigt. Dies scheint vor allem über den Vagus vermittelt zu sein, denn bei vagotomierten Tieren stieg die Insulinproduktion nicht.

Diesen Insulinanstieg konnte man auch in einem Modell an Affen zeigen, die dem Menschen relativ ähnlich sind. Auch dort kommt es zu einer Aktivierung von Insulin.

Weiter zeigte sich, dass durch die Aspartam-induzierte Insulinproduktion CX3CL1, ein Adhäsionsmolekül, aktiviert wird. Hierdurch kommt es zu einer Aktivierung und zu einer Anheftung von weißen Blutkörperchen, die dann wiederum die Atherosklerose befeuern.

Jetzt kann man sagen, dass dies alles tierexperimentelle Daten sind, dass es dazu keine Daten beim Menschen gibt. Aber wir haben jetzt aus 2 verschiedenen Bereichen – einmal für Xylitol und Erythritol und nun auch für Aspartam – deutliche Hinweise, dass das möglicherweise gefährlich sein kann.

Wem empfehlen wir denn diese künstlichen Süßstoffe? Das sind Personen, die sowieso erhöhte atherothrombotische Risiken haben.

Ich rate meinen Patienten, dass sie lieber minimale Mengen Zucker nehmen sollen, denn die konnten in diesem Modell diese Dinge nicht auslösen.

Wenn man minimale Mengen an Zucker nimmt, weiß man, auf was man sich einlässt. Bei den künstlichen Süßstoffen wissen wir es nicht.

Daher rate ich: Finger weg von diesen Dingen. Besser Süßungsmittel komplett weglassen. Damit geben wir m. E. unseren Patienten einen wichtigen Rat.

Ich hoffe, dass das für Sie für die tägliche Praxis interessant war. Vielleicht warnen Sie Ihre Patienten genauso, wie ich

das tue.

Alles Gute,

Ihr Stephan Martin

MEHR

- [Stammzellen heilen Diabetes-Typ-1 – aber sollten Patienten darauf hoffen?](#)
- [„Man ist irgendwie genervt“ von Fragen nach Abnehmspritzen – wie geht der Hype um die „Wundermittel“ weiter? Vorschläge, bitte!](#)
- [Diabetes-Update: Von Komorbiditäten, Risiko-Faktoren, veganen Würstchen und dem Einsatz von Abnehmen-Medikamenten](#)

Referenzen

1. Witkowski M, et al. Eur Heart J. 2024 ;45 :2439-2452.
2. Wu W, et al., Cell Metabolism (2025), <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2025.01.006>

Medscape © 2025 WebMD, LLC

Die dargestellte Meinung entspricht der des Autors und spiegelt nicht unbedingt die Ansichten von WebMD oder Medscape wider.

Diesen Artikel so zitieren: „Besser Süßungsmittel komplett weglassen!“ Neue Studien-Ergebnisse belegen ein Risiko für die Gefäße - *Medscape* - 10. Mär 2025.