

In der EU sind aktuell 19 Süßungsmittel zugelassen. Dazu zählen 11 Süßstoffe und acht Zuckeraustauschstoffe.

## Süßstoffe

Für Süßstoffe gibt es Empfehlungen des Bundesinstitutes für Risikobewertung für die akzeptable tägliche Aufnahmemenge (ADI, Acceptable Daily Intake).

Süßstoffe	E-Nr.	ADI* (mg/kg Körpergewicht)	Brennwert (kcal/g)
Acesulfam K	E 950	9	0
Aspartam	E 951	40	4,0
Cyclamat	E 952	7	0
Saccharin	E 954	5	0
Sucralose	E 955	15	0
Thaumatococcus	E 957	Acceptable	4,1
Neohesperidin DC	E 959	5	0
Steviolglycoside	E 960	4	0
Neotam	E 961	2	0
Aspartam-Acetosulfamsalz	E 962	Acceptable	3,0
Advantam	E 969	5	0

\*ADI: Akzeptable tägliche Aufnahmemenge (Acceptable Daily Intake)

## Zuckeraustauschstoffe

Acht der derzeit zugelassenen Süßungsmittel sind Zuckeraustauschstoffe: Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Polyglycitolirup (E 964), Maltit (E 965), Lactit (E 966), Xylit (E 967) und Erythrit (E 968). Es bestehen keine gesundheitlichen Bedenken gegen ihre Verwendung. Es wurde allerdings darauf hingewiesen, dass Zuckeralkohole bei übermäßigem Verzehr zu osmotischem Durchfall führen können. Deshalb müssen Tafelsüßen und Lebensmittel, die mehr als 10 % dieser Süßungsmittel enthalten, den Hinweis tragen „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“.

Quelle:

Bundesamt für Risikobewertung (BfR): Bewertung von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen, Hintergrundinformation Nr. 025/2014, PDF heruntergeladen am 25.4.2017; Europäische Kommission (EU). Maragkoudakis PA und Shoman H. Non-nutritive sweeteners. 12.6.2016. PDF heruntergeladen am 25.4.2017