

13.01.2026 – 15:40 Uhr

"Sweet Tooth Trial": Die Vorliebe für den süßen Geschmack lässt sich nicht abgewöhnen / Neujahrsvorsatz "weniger süß" durch aktuelle Studie infrage gestellt



Köln (ots) -

"Weniger süß zu essen" zählt zu den klassischen Vorsätzen zum Jahresbeginn - schließlich stehen süß schmeckende Lebensmittel seit Jahren im Verdacht, unsere Vorliebe für Süßes immer weiter anzuheizen. Die aktuelle "Sweet Tooth Trial"-Studie, eine groß angelegte, randomisierte, kontrollierte Untersuchung, kommt nun zu einem anderen Ergebnis: Ob wenig oder viel süß schmeckende Lebensmittel verzehrt werden, verändert weder die Vorliebe für Süßes noch die Wahrnehmung der Süßintensität. Auch Energieaufnahme, Körpergewicht und wichtige Stoffwechselmarker bleiben unverändert. Die Ergebnisse widersprechen damit der verbreiteten Annahme, dass eine Reduzierung des süßen Geschmacks in unserem Essen und Trinken die Vorliebe für Süßes verringert und somit zur Prävention von Übergewicht beiträgt.

"Die Frage, ob der Verzehr von süß schmeckenden Lebensmitteln unsere Vorliebe für Süßes beeinflussen kann, wird in Ernährungsfachkreisen seit Langem diskutiert", erläutert Anja Roth. "Als eine der bislang umfassendsten Untersuchungen gibt die "Sweet Tooth Trial"-Studie, veröffentlicht im American Journal of Clinical Nutrition, nun eine klare Antwort: Weder eine geringe noch eine hohe Menge süß schmeckender Lebensmittel verändert die Vorliebe für süßen Geschmack", so die Expertin weiter.

Umfangreiches Studiendesign: Drei Diäten über sechs Monate

In der parallel angelegten, randomisierten und kontrollierten Studie wurden 180 gesunde Erwachsene per Zufall einer von drei Diäten zugewiesen, die sie über sechs Monate einhielten: einer Ernährung mit geringer Exposition gegenüber süß schmeckenden Lebensmitteln und Getränken, einer Ernährung mit regulärer bzw. normaler Süß-Exposition und einer Ernährung mit hoher Exposition. Die konsumierten Lebensmittel waren sowohl mit Zucker als auch mit kalorienarmen/-freien Süßungsmitteln gesüßt.

Rund die Hälfte der Mahlzeiten wurde bereitgestellt, um den Süßegrad der Lebensmittel präzise steuern zu können. Erfasst wurden die Vorliebe für süßen Geschmack, die wahrgenommene Süßintensität, die Auswahl der Lebensmittel, die Kalorienaufnahme, das Körpergewicht und verschiedene metabolische Biomarker - während und nach der Intervention. Die Einhaltung der jeweiligen Diät überprüfte das Forschungsteam anhand monatlicher 24-Stunden-Ernährungsprotokolle und Urin-Biomarker - mit klar nachweisbaren Unterschieden in der Zucker- und Süßstoffaufnahme zwischen den Gruppen.

Konstante Vorliebe für Süßes - unabhängig von der Süßmenge

Trotz der deutlich unterschiedlichen Süßmengen in den drei Ernährungsformen zeigte sich: Die Vorliebe der Teilnehmenden für süßen Geschmack blieb in allen Gruppen über den gesamten Beobachtungszeitraum hinweg konstant. Auch die sensorische Wahrnehmung von Süße - also die Intensität, mit der süße Geschmacksrichtungen wahrgenommen werden - veränderte sich nicht.

Die Teilnehmenden bevorzugten weiterhin ihnen vertraute süße Lebensmittel gegenüber unbekannten. Die zugewiesene Ernährungsweise änderte dieses Muster nicht. Nach Ende der Intervention kehrten alle Probandinnen und Probanden zudem spontan zu ihrem ursprünglichen Konsum süß schmeckender Lebensmittel zurück - ein Verhalten, das sich in der gesamten Nachbeobachtungs-zeit fortsetzte. Dies deutet darauf hin, dass süße Geschmacksgewohnheiten und -vorlieben bei Erwachsenen bemerkenswert konstant sind und sich durch Ernährungsmanipulation nur schwer verändern lassen.

Essverhalten, Körperfgeicht und Stoffwechsel bleiben unverändert

Neben den Geschmackspräferenzen erfasste die Studie auch, ob sich Essverhalten und Gesundheit der Teilnehmenden je nach Süß-Exposition unterscheiden. Das Ergebnis: Zwischen den Gruppen fanden sich keine Unterschiede im Hinblick auf Lebensmittelauswahl, Energiezufuhr oder Körperfgeicht. Ebenso zeigten sich keine Gruppenunterschiede bei zentralen Stoffwechselmarkern wie Blutzucker, Insulin, HbA1c oder dem Lipidprofil mit Cholesterin und Triglyceriden im Blut.

Ernährungsempfehlungen auf dem Prüfstand

Die Schlussfolgerung der Sweet-Tooth-Studie ist eindeutig: Der Konsum von wenig oder viel Süßem verändert die Geschmackspräferenz nicht. Er hat keinen wesentlichen Einfluss auf Vorlieben, Verzehrmenge oder wichtige Gesundheits-indikatoren wie das Körperfgeicht.

Diese Erkenntnis stellt bestehende Ernährungsempfehlungen infrage, die eine Reduzierung des Konsums süß schmeckender Lebensmittel befürworten, um die Vorliebe für Süßes zu verringern, und dadurch das Risiko für Übergewicht zu senken. Die Ergebnisse der groß angelegten, klinischen Studie deuten vielmehr darauf hin, dass sich die Süßpräferenz bei Erwachsenen nicht ändert lässt und dass eine Reduktion von süßen Lebensmitteln und Getränken auch nicht zielführend hinsichtlich der Energieaufnahme ist.

Die aktuelle Studie stellt den Neujahrsvorsatz "weniger süß" infrage. Wer im neuen Jahr hingegen auf "weniger Kalorien" achtet, der folgt einer evidenzbasierten und erfolgversprechenden Strategie.

Mehr Informationen zum Studiendesign und den Ergebnissen der "Sweet Tooth Trial"-Studie finden Sie hier:
<https://suessstoff-verband.info/blog/mythos-der-suesspraegung-wissenschaftlich-widerlegt/>

Quellen/Referenzen:

Cad, E. M., Mars, M., Pretorius, L., van der Kruijssen, M., Tang, C. S., de Jong, H. B. T., Balvers, M., Appleton, K. M., & de Graaf, K.(2025). The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. *The American journal of clinical nutrition*, November 27; In press.
<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.09.041>

Über den Süßstoff-Verband

Der Süßstoff-Verband e.V. wurde 1970 mit dem Ziel gegründet, "die Forschung auf dem Gebiet der Süßstoffe und die Verbreitung (Veröffentlichung) der Forschungsergebnisse sowie die Information der Öffentlichkeit zu fördern" (§ 3 der Verbandssatzung). Der Verband setzt sich für eine ausgewogene und faktenbasierte Berichterstattung zum Thema "Süße" in den Medien ein. Auch im politischen Raum vertritt er die Interessen von süßstofferzeugenden und -verwendenden Unternehmen mit Sitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Pressekontakt:

Süßstoff-Verband e.V. (Deutschland)
Anja Roth
Tel.: 02203 20 89 45
roth@suessstoff-verband.de
www.suessstoff-verband.de

Pressekontakt Österreich:

Süßstoff-Verband e.V. (Österreich)
Celine König

Tel.: 0660 - 442 80 08
kontakt@suessstoff-verband.at

Pressekontakt Schweiz:
Süssstoff Netzwerk (Schweiz)
Lydia Toth
Tel.: 031 - 310 09 98
info@suessstoff-verband.ch

Agenturkontakt:
rheinland relations GmbH
Sophia Rosenblatt
Tel.: 0228 299 75314
rosenblatt@rr-pr.com

Medieninhalte



Aktuelle "Sweet Tooth Trial"-Studie stellt den Neujahrvorsatz der Süßeentwöhnung infrage. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/113528 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100085819/100937755> abgerufen werden.