



Zuckerersatz

Süßungsmittel – welche Arten gibt es?

Seit 2014 wird nicht mehr zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen unterschieden. Beide werden in die Kategorie „Süßungsmittel“ zusammengefasst. Sie werden in den meisten Fällen synthetisch hergestellt und nur selten aus natürlichen Rohstoffen gewonnen. Dagegen werden Zuckeraustauschstoffe (chemisch: Zuckeralkohole), die ebenfalls zu den Süßungsmitteln zählen, überwiegend aus natürlichen Rohstoffen gewonnen.

Süßstoffe haben eine Süßkraft, die 30- bis 3.000fach höher als die von Zucker ist. Dabei enthalten Süßstoffe in der geringen verwendeten Menge minimal oder gar keine Kalorien. Sie werden vor allem in brennwertreduzierten Lebensmitteln, zum Beispiel Light-Erfrischungsgetränken, sowie als Tafelsüße eingesetzt – also beispielsweise in Form von Tabletten zum Süßen von Speisen oder Getränken.

Zuckeraustauschstoffe gehören ebenfalls zu den Süßungsmitteln. Die so genannten Zuckeralkohole werden insulinunabhängig im Stoffwechsel verwertet. Daher wurden sie früher in Diabetiker-Lebensmitteln eingesetzt. Ihr Energiegehalt wird mit 2,4 Kilokalorien pro Gramm angesetzt. Damit sind sie deutlich kalorienärmer als Zucker. Erythrit ist kalorienfrei. Da sie nicht kariesfördernd wirken, findet man sie insbesondere in „zuckerfreien“ Bonbons und „zahnschonenden“ Süßigkeiten oder auch in Light Getränken. Größere Mengen Zuckeralkohole können abführend wirken.

Süßstoffe sind nicht empfehlenswert

Süßstoffe sind synthetisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker. Sie verfügen über eine starke Süßkraft, sind dennoch kalorienfrei. Da Süßstoffe kaum verstoffwechselt werden und die Darmschleimhaut daher auch meist nicht passieren, gelangen sie nicht in den Blutkreislauf. Daraus schloss man bislang, dass Süßstoffe auch keinen Schaden im Organismus anrichten könnten. Das aber stimmt nicht, wie Studien feststellten, zerstören Süßstoffe die gesunde



Bakterienzusammensetzung der Darmflora und sind daher auch für Diabetiker ungeeignet.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt, die Ernährungsweise allgemein auf weniger Süß umzustellen und den Zuckerkonsum zu reduzieren. Wir werden von der Industrie an hohe Zuckermengen gewöhnt.



Süßstoffe im Überblick:

- Azesulfam K (E950)
- Aspartam (E951)
- Cyclamate (E952)
- Neohesperidin (E959)
- Saccharin (E954)
- Sukralose (E955)
- Steviosid/Stevia (E960)
- Thaumatin (E957)

Zuckeraustauschstoffe

<i>Bezeichnung</i>	<i>Süßkraft</i>	<i>Energie</i>	<i>Insulin- wirkung</i>	<i>kariogen</i>	<i>Hinweise</i>
<u>Sorbit/ Sorbitol</u> (E420)	40-60%	+	kaum	✓	<u>in größeren Mengen abführend, ungeeignet bei Fruktoseintoleranz</u>
<u>Mannit/ Mannitol</u> (E421)	40-60%	+	kaum	✓	<u>in größeren Mengen abführend</u>
<u>Isomalt/ Palatinit®</u> (E953)	40-50%	+	kaum	✓	<u>in größeren Mengen abführend</u>
<u>Maltit/ Maltitol</u> (E965)	60-90%	+	kaum	✓	<u>in größeren Mengen abführend</u>
<u>Laktit/ Laktitol</u> (E966)	30-40%	+	kaum	✓	<u>in größeren Mengen abführend</u>
<u>Xylit/ Xylitol</u> (E967)	100%	+	kaum	✓	<u>Kann zu Beginn abführend wirken</u>
<u>Stevia</u>	60-70%	○	nein	✓	<u>kann von den Darmbakterien genutzt werden</u>
<u>Erythrit/ Erythritol</u> (E968)	60-80%	○	nein	✓	<u>kann von den Darmbakterien genutzt werden</u>



Xylit (auch Birkenzucker genannt, kommt der Süße von Zucker am nächsten)

Xylit ist kalorienarm und karieshemmend. Es ist ein kalorienarmer Zuckeraustauschstoff natürlichen Ursprungs. Er wird meist aus Mais gewonnen, seltener aus der Birkenrinde. Xylit ist somit kein synthetischer Zuckerersatz, sondern einer aus pflanzlichen Rohstoffen. Xylit lässt weder Blutzuckerspiegel noch Insulinspiegel merklich ansteigen und hat daher entzündungshemmende Effekte. Besonders bekannt ist der positive Einfluss von Xylit auf die Zahngesundheit. Es gibt Menschen, die Zuckeraustauschstoffe nicht gut vertragen – probieren Sie es vorsichtig aus. Achtung: Für Hunde kann Xylit tödlich sein!

Erythrit

Erythrit enthält gerade einmal **20kcal / 100g**. Zum Vergleich: Gewöhnlicher Zucker hat 400 kcal pro 100g, also das Zwanzigfache. Auch Xylit hat mit ca. 220 kcal/100g deutlich mehr Kalorien. Außerdem hat es keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel, sodass auch **Diabetiker** problemlos zu Erythrit greifen können. Erythrit kommt in der Natur vor und ist in Käse, Obst oder Pistazien nachweisbar. Für die in der Lebensmittelindustrie benötigten großen Mengen wird Erythrit jedoch künstlich hergestellt. Zugewetzt in Lebensmitteln werden mitunter Mengen erreicht, die zu Magen-Darm-Problemen führen können. Es gibt Menschen, die Zuckeraustauschstoffe nicht gut vertragen – probieren Sie es vorsichtig aus.

Stevia

...hat keine Kalorien und greift die Zähne nicht an, besitzt aber auch keine wertvollen Inhaltsstoffe. Stevia hat keine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Ursprünglich wurde Stevia (Stevio glycosid) aus der Stevia-Pflanze gewonnen, mittlerweile wird es aber auch synthetisch hergestellt. Es wird meist mit einer Füllsubstanz verarbeitet, weshalb es als Tafelsüße nicht kalorienfrei ist. Es gibt Menschen, die Zuckeraustauschstoffe nicht gut vertragen – probieren Sie es vorsichtig aus.

Sonstige Zuckeralternativen

Kokosblütenzucker (empfohlen)

Kokosblütenzucker weist nicht nur einen niedrigen glykämischen Index auf, sondern er ist außerdem ein sehr nährstoffreiches Süßungsmittel. Er ist reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Bor, Zink, Schwefel und Kupfer – und enthält wenig Fructose.



Yaconsirup und Yaconpulver (empfohlen)

Yacon ist ein peruanisches Wurzelgemüse. Aus dieser Wurzel werden der Yaconsirup und das Yaconpulver hergestellt. Beide sind weniger süß als Zucker, dafür sind sie gesünder und kalorienärmer. Yacon hat einen sehr niedrigen glykämischen Index von 1 und liefert sie Eisen, Calcium, Kalium sowie Anti-oxidantien. Es enthält Fructooligosaccharide, welche den guten Bakterien im Darm als Nahrung dienen.

Manuka Honig

Eine Ausnahme unter allen Honigarten stellt der Manuka Honig dar. Als traditionelles Heilmittel findet er bei vielen Erkrankungen Anwendung. Das ist seinem Hauptwirkstoff Methylglyoxal zu verdanken. Trotz seines hohen Gehaltes an Fructose (etwa 40 Prozent) und Glucose (etwa 30 Prozent) schadet er selbst der Zahngesundheit nicht. Im Gegenteil!

Ahornsirup

Ahornsirup ist also ein Süßungsmittel mit einer eher niedrigen glykämischen Last. Auch enthält er hochinteressante Inhaltsstoffe, von deren Art und Qualität man ähnliches im Haushaltszucker vergeblich sucht. Dennoch besteht der Ahornsirup zu 60 % aus Saccharose. Ahornsirup sowie Dattel-, Reis- und Gerstenmalzsirup haben einen einzigen Vorteil, einen geringen Fructoseanteil.

Agavendicksaft

Gesund sind Dicksäfte nicht, denn sie verfügen über einen extrem hohen Zuckergehalt, der sich überwiegend aus Fructose zusammensetzt. Während die jeweiligen Säfte nur 10 bis 15 % Zucker aufweisen, steigt dieser Wert durch das Verdampfen des Wassers auf bis zu 90 % an. Selbst wenn der Saft schonend erhitzt wird, gehen sämtliche Vitamine und Enzyme verloren.

Honig

Obwohl in hochwertigen Honigsorten bis zu 245 natürliche Inhaltsstoffe nachgewiesen wurden, besteht Honig dennoch zu 80 % aus reinem Zucker. Verwenden Sie Honig weder zum Kochen noch Backen, denn bereits Temperaturen ab 40°C machen sämtliche gesundheitlichen Vorteile des Honigs zunichte. Honig kann Zähne schädigen und den Darm belasten.