

Manuela Wöss, MA

## **Zucker: Welche Alternativen gibt es?**

Wir wissen, dass sich übermäßiger Konsum von Zucker schädlich auf unsere Gesundheit auswirken kann, aber welche Alternativen gibt es nun dazu?

**Glukose** und **Fruktose** sind keine geeigneten Ersatzmittel für herkömmlichen Haushaltszucker, auch in der Kalorienmenge unterscheiden sie sich nicht. Ein Zuviel davon kann außerdem zu Darmproblemen und Durchfall führen. **Honig** ist von seinem Zuckergehalt und den Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel nicht besser als Rohr- oder Rübenzucker. Der einzige Unterschied besteht in den zusätzlich im Honig enthaltenen gesundheitsfördernden Stoffen, die aber nur in wirklich natürlichem Honig enthalten sind und auch bei **Temperaturen über 40°C** zerstört werden. Wird der Honig also erhitzt, ob nun beim Backen oder im heißen Tee, verliert er seine gesundheitsfördernde Wirkung.

**Sorbit** und **Xylit** lassen den Blutzucker geringfügiger steigen als herkömmlicher Zucker und haben insgesamt weniger Kalorien als die davor genannten Zuckerarten. Die Stoffe süßen aber auch weniger. Isst man mehr davon, weil es weniger süß schmeckt, geht der positive Effekt natürlich verloren. Interessant ist, dass Xylit, das aus Baumteilen hergestellt wird (zB aus Birkenrinde, deshalb auch *Birkenzucker*), Karies vorbeugen kann, weshalb es häufig in Zahnpflegekaugummis enthalten ist.

**Süßstoffe** werden uns als beinahe kalorienfreie Alternative zu Zucker angeboten und finden sich in vielen Getränken und Speisen. Vor allem aber **Aspartam** steht in Verdacht eine krebserregende Wirkung zu haben. Zudem werden dem Gehirn bei Konsum von synthetisch hergestellten Süßstoffen falsche Signale geschickt, die, obwohl kein Zucker aufgenommen wurde, zur Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse führen und damit zum Zuckerrückenschlag. Damit befindet man sich wieder im Teufelskreislauf aus einerseits eingespartem Zucker und andererseits daraus resultierendem **Zuckerhunger**. Zusätzlich enthalten viele sogenannte „zuckerfreie“ Produkte mehr Fett und sind damit wahre Kalorienfallen.

**Stevia** als natürlicher Zuckerersatz ist seit 2011 EU-weit zugelassen und findet sich auch immer öfter als Zuckeraustauschstoff in unterschiedlichen Produkten wieder. Stevia führt im Gegensatz zu synthetischen Süßstoffen nicht zur Ausschüttung von Insulin und damit auch nicht zu gesundheitsschädlichen und den Stoffwechsel belastenden Faktoren.

Manuela Wöss, MA

Daneben ist Stevia **gesundheitlich unbedenklich** und hat eine **enorme Süßkraft**. Wenn man einmal ein Blatt der Pflanze gekaut hat, kann man sich ein Geschmackbild davon machen (es entsteht ein leicht gewöhnungsbedürftiger Beigeschmack). Die Pflanze kommt ursprünglich auch Südamerika und wird dort seit jeher zum Süßen verwendet. Sie wächst auch bei uns, ist allerdings einjährig. Stevia gibt es in Tropfenform, als Pulver oder auch in kleinen Pillen, ähnlich dem Süßstoff.

Worauf Sie achten sollten: Liest man auf einem Nahrungsmittel oder Getränk „mit Stevia gesüßt“, ist es ratsam, trotzdem auch die **Zutatenliste** durchzulesen. Es kann nämlich sein, dass **nur ein bestimmter Prozentsatz an Zucker durch Stevia ersetzt** wurde. Leider gibt es Lücken im Gesetz, die dem Hersteller erlauben, eben zum Beispiel „mit Stevia gesüßt“ auf ihrem Produkt anzugeben, ohne das der Zucker vollständig durch Stevia ersetzt wurde.

Wenn Sie selbst zum Beispiel **mit Stevia backen** möchten, gibt es viele Rezepte, auf die Sie zurückgreifen können. Ganz ohne spezielles Rezept gelingt aber der **Apfelstrudel**. Hier macht es keinen Unterschied, ob Sie mit Zucker oder Stevia süßen. Und wenn sie frisch geerntete und am Baum ausgereifte Äpfel für den Strudel verwenden, können Sie auch ganz auf Zucker und Zuckerersatzstoffe verzichten.