

## Zuckeralternativen: Sind sie wirklich besser?

Leckere Osterhasen, knusprige Pralinen, gefüllte Schoko-Eier – Ostern als hoher christlicher Feiertag beendet offiziell die Karwoche und damit die Fastenzeit. Kein Wunder, dass das Oster-Fest daher automatisch mit dem Verzehr von Süßigkeiten verbunden wird: im Schnitt nimmt jeder Deutsche 89g Zucker pro Tag zu sich. Dieser Wert liegt weit über der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 25g Zucker pro Tag. Die negativen Auswirkungen des Zuckers auf unsere Gesundheit sind in der Bevölkerung bereits weit verbreitet. Aus diesem Grund liegen Zuckerersatzstoffe immer mehr Trend und sind bereits in vielen Lebensmitteln zu finden. Nun stellt sich allerdings die Frage: sind diese Austauschstoffe wirklich besser als der gewöhnliche Haushaltszucker?

Es gibt viele verschiedene Arten von Zuckeralternativen, dazu gehören Süßstoffe, Zuckeralkohole, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Reissirup und Co. In der Lebensmittelindustrie kommen vor allem die Süßstoffe, wie zu Beispiel Aspartam, Saccharin und Sucralose, in den sogenannten „zero“ oder „light“ Produkten zum Einsatz. Süßstoffe sind um 30-37000-mal süßer als



herkömmlicher Zucker, weshalb nur geringe Mengen in Produkten nötig sind und diese fast keine Kalorien haben. In der EU sind momentan 11 verschiedene Süßstoffe freigegeben, welche sich an den sogenannten „E“ Kennziffern in der Zutatenliste erkennen lassen. Die Höchstmenge an Süßstoffen in Produkten wird von der europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde reguliert. Unterhalb dieser vorgeschriebenen Höchstmenge gelten die Süßstoffe als „unbedenklich“. Jedoch sind die Auswirkungen von Süßstoffen auf den menschlichen Organismus noch nicht eindeutig wissenschaftlich geklärt. Einige Studien an Tierversuchen zeigen wohl negative Folgen auf die Darmbakterien und den Stoffwechsel auf.

Wer seinen Heißhunger auf etwas Süßes mit Süßstoffen stillen möchte, wird meistens enttäuscht: Süßstoffe liefern lediglich einen süßen Geschmack, aber keine Energie. Oftmals ist der Appetit nach etwas Süßem ein Verlangen nach energiereichen Kohlenhydraten, welcher mit den kalorienfreien Süßstoffen nicht befriedigt werden kann. Folglich bleibt das Verlangen bestehen und es wird in den meisten Fällen zusätzlich zu einem hochkalorischen Lebensmittel gegriffen. Aus diesem Grund helfen Süßstoffe nicht jedem Menschen beim Abnehmen.

Der jüngste zugelassene Süßstoff ist Steviolglycosid, welcher häufig als Stevia bezeichnet wird. Stevia ist fast kalorienfrei, erzeugt keine Karies und soll keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Dem Süßstoff wird immer wieder nachgesagt, ein „Natur-Süßungsmittel“ zu sein. Jedoch müssen Steviolglycoside industriell verarbeitet werden und haben somit nicht mehr viel mit dem natürlichen Ursprung zu tun. Genauso wie die anderen Süßstoffe ist auch Stevia noch nicht

ausreichend genug erforscht, um endgültige Schlüsse auf seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus zu ziehen.

Eine weitere bekannte Zuckeralternative sind Zuckeralkohole, wie Xylit (Birkenzucker) und Erythrit. Sie durchlaufen ähnlich wie die Süßstoffe viele synthetische Verarbeitungsschritte. Xylit hat etwa halb so viele Kalorien wie Zucker, Erythrit ist kalorienfrei. Die Zuckeralkohole haben den Vorteil, dass sie kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und keine Karies hervorrufen. Sie können als Alternative beim Abnehmen eingesetzt werden und sind für Diabetiker geeignet. Jedoch gilt es bei Zuckeralkoholen zu beachten, dass sie bei übermäßigem Verzehr zu Verdauungsproblemen führen können.



Hoch im Kurs stehen aktuell bei vielen gesundheitsbewussten Personen Zuckeralternativen wie Kokosblütenzucker, Reissirup und Agavendicksaft. Kokosblütenzucker ist im Vergleich zu Haushaltszucker etwas weniger verarbeitet. Somit bleiben zwar ein paar mehr Nährstoffe erhalten, das Ausmaß an Vitaminen und Mineralstoffen ist jedoch eher gering. Genau wie Haushaltszucker besteht Kokosblütenzucker hauptsächlich aus

Saccharose und hat somit auch fast so viele Kalorien. Einige Hersteller versprechen positive Eigenschaften des Kokosblütenzuckers auf die Gesundheit; diese sind jedoch nicht wissenschaftlich belegt. Zu bedenken geben sollten außerdem der teure Preis und der schlechte „ökologische Fußabdruck“ von Kokosblütenzucker. Ähnlich sieht es beim Agavendicksaft aus: er wird aus Mexiko importiert und hat fast ebenso viele Kalorien wie Zucker. Außerdem ist der Fruchtzuckeranteil sehr hoch, was in größeren Mengen auch zu gesundheitlichen Nachteilen führen kann. Reissirup hingegen hat einen sehr geringen Fruchtzuckeranteil, aber auch viele Kalorien. Honig ist ein altbekanntes natürliches Süßungsmittel, welches gute Nährstoffe enthält. Trotzdem sind der Zuckergehalt und die Kalorienanzahl hoch, weshalb Honig nur in Maßen verwendet werden sollte.

### Fazit und Tipps zu den Zuckeralternativen:

- Allgemein sollten Sie im Sinne Ihrer Gesundheit und Zahngesundheit versuchen, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Dazu können Sie sich an der aktuellen Zucker-Richtlinie der WHO von maximal 25g Zucker pro Tag orientieren.
- Zuckeralternativen wie Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Ahornsirup, Kokosblütenzucker und Trockenobst enthalten in der Regel mehr Nährstoffe als Haushaltszucker und gelten dadurch als „gesünder“. Trotzdem sollten Sie sich auch hier an den Empfehlungen der WHO orientieren, da diese Alternativen einen hohen Zuckeranteil und viele Kalorien mit sich bringen.
- Süßstoffe sind noch nicht ausreichend genug erforscht, um eine genaue Aussage auf die gesundheitlichen Auswirkungen zu treffen. Fest steht jedoch,

dass sie weder natürlich sind, noch dass ein übermäßiger Verzehr gesund sein kann.

- Zuckeralkohole können für die Menschen, die absolut nicht auf Süßes verzichten können, Vorteile haben. Auch hier sollten nur geringe Mengen eingesetzt werden, da sonst Verdauungsprobleme auftreten können.
- Folgen Sie auch bei süßen Versuchungen wie bei fast allem stets dem Grundsatz „In Maßen statt in Massen“ und legen Sie Wert auf eine prinzipiell natürliche und ausgewogene Ernährung – so tun Sie Ihrem Körper und auch Ihren Zähnen täglich etwas Gutes.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dasaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

## Quellen:

- Ahrens, S. (2022). Pro-Kopf-Konsum von Zucker in Deutschland bis 2020/21. Statista. Abgerufen am 1. April 2022 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland/#:~:text=In%20Deutschland%20bezahlte%20sich%20der,Menge%20von%20Grund%20nahrungsmitteln%20um%2089%20Gramm.>
- Ärzteblatt, D. (2021). Adipositas: Künstliche Süßstoffe regen den Appetit an. Deutscher Ärzteverlag GmbH. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/127728/Adipositas-Kuenstliche-Suessstoffe-regen-den-Appetit-an>
- Dr. Rempe, C., Maschkowski, G., & Lobitz, R. (2018). Süßungsmittel Zusatzstoffe mit nahezu kalorienfreier Süßkraft. BZfE. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/>
- Hollstein, T. (2018). Zuckerersatz und Insulinresistenz: Süßstoffe als Stoffwechselrisiko. Deutscher Ärzteverlag GmbH. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/203793/Zuckerersatz-und-Insulinresistenz-Suessstoffe-als-Stoffwechselrisiko>
- Sommer, A., & Mogk, M. (2021). Alle Jahre wieder: Leise rieselt der Zucker. Abgerufen am 1. April 2022 von <https://www.swr3.de/aktuell/fake-news-check/zuckerersatz-gesund-xylyl-100.html>
- Verbraucherzentrale. (2021). Kokosblüten-, Birkenzucker, Stevia & Co. kein sinnvoller Zuckerersatz. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/kokosblueten-birkenzucker-stevia-co-kein-sinnvoller-zuckerersatz-13370>
- Verbraucherzentrale. (2021). Zucker und Süßungsmittel. Abgerufen am 1. April 2022 von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zucker-und-suessungsmittel-48824>