

Ahornsirup – Ist er wirklich so gesund?

Ahornsirup ist der eingedickte Saft kanadischer Ahornbäume. Er ist zuckersüß und für die Zähne nicht gerade eine Freude. Doch zeigen Studien immer wieder, dass der Ahornsirup gleichzeitig viele gesunde Stoffe enthalten soll. Sind diese aber auch in relevanten Mengen enthalten? Und wie sieht es mit den medizinischen Eigenschaften des Ahornsirups aus? Forscher stellten unlängst fest, dass der Ahornsirup die Wirkung von Antibiotika verstärken kann. Sollte man für den süßen Genuss tatsächlich Ahornsirup jedem anderen Süßungsmittel vorziehen?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 23. September 2019

Ahornsirup – 100 Prozent rein und natürlich

Ahornsirup entsteht, wenn man einen – meist in Kanada heimischen – Zucker -Ahornbaum anzapft, dessen Saft einkocht und abfüllt.

Für einen Liter Sirup benötigt man etwa 40 Liter Baumsaft.

Es handelt sich also um ein relativ naturbelassenes Produkt, dem nichts weiter beigefügt wird.

Allerdings kann Ahornsirup in Europa durchaus auch gepanscht oder mit Zuckerwasser verdünnt sein, da der Begriff nicht geschützt ist.

Beim Kauf sollten Sie daher auf hochwertige Bio-Marken zurückgreifen, die auch tatsächlich 100 Prozent reinen Ahornsirup garantieren.

Ahornsirup – Über 50 heilsame Stoffe

Im Vergleich zu vielen anderen Süßungsmitteln weist der Ahornsirup interessante Vorteile auf.

Navindra Seeram – Professor für Pharmazie – erforscht seit Jahren an der *University of Rhode Island* die Inhaltsstoffe des Ahornsirups. Zu den 20 bereits bekannten Stoffen entdeckte er noch weitere 34, die äusserst vorteilhafte Wirkungen für die menschliche Gesundheit mit sich bringen sollen.

Die meisten der im Ahornsirup befindlichen Substanzen zeigen - wie so oft bei pflanzlichen Produkten - antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die sich bereits bei bakteriellen Infektionen, bei Diabetes und auch bei Krebs als hilfreich erwiesen haben.

Allerdings werden die entsprechenden Laborversuche nicht mit dem Ahornsirup durchgeführt, wie wir ihn essen, sondern mit einem Ahornsirup-Extrakt, in dem die Wirkstoffe des Ahornsirups (insbesondere die Polyphenole) in ungleich höheren Konzentrationen enthalten sind.

Der "normale" Ahornsirup hingegen liefert die hilfreichen Substanzen nur in kleinen Mengen und dazu noch verpackt in eine ordentliche Portion Zucker.

Nichtsdestotrotz glaubt Professor Seeram fest daran, dass man etliche Stoffe aus dem Ahornsirup immerhin als "Vorlage" für die Herstellung synthetischer Wirkstoffe und Medikamente gegen schwere Krankheiten nutzen könnte.

Denn schliesslich weiss man, dass die meisten chronischen Krankheiten mit latenten Entzündungsprozessen einhergehen, wie z. B. Herzkrankheiten, Diabetes, verschiedene Krebsarten sowie selbst neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer.

Folglich können sämtliche Substanzen hilfreich sein, die Entzündungen bekämpfen - und die Polyphenole des Ahornsirups gehören laut Professor Seeram offenbar dazu.

Ahornsirup - Je dunkler, desto mehr Antioxidantien

Interessanterweise gilt Ahornsirup offiziell als umso hochwertiger, je heller die Farbe des Sirups.

Je dunkler der Sirup nämlich ist, umso später wurde er geerntet und umso höher sei der Gehalt an unerwünschten Stoffen, die sich im Laufe der Reifung bilden.

Professor Seeram aber gab an, dass der Polyphenolgehalt im Ahornsirup umso höher sei, je dunkler der Sirup ist.

Auch ist Seeram davon überzeugt, dass es nur wenige Süssungsmittel gibt (wenn überhaupt eines), die einen derart bunt gemischten Cocktail an nützlichen Substanzen enthalten wie der Ahornsirup.

Zwar gäbe es einige tolle Stoffe in Beeren, andere wieder im Grüntee und noch einmal andere in Leinsaat. Doch kaum ein Lebensmittel enthalte so viele Substanzen auf einmal wie der Ahornsirup.

Allerdings muss man berücksichtigen, dass Professor Seerams Studien vom Rat für die Entwicklung der Landwirtschaft in Quebec (*Conseil pour le développement de l'agriculture du Quebec (CDAQ)*) unterstützt und im Auftrag der kanadischen Ahornsirupindustrie durchgeführt wurden...

Ahornsirup – Süßungsmittel bei Diabetes?

Professor Seeram erforscht insbesondere die Zusammenhänge zwischen Diabetes und möglichen günstigen Auswirkungen des Ahornsirups auf den Blutzuckerspiegel.

Gemeinsam mit Dr. Chong Lee, Professor für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften fand Seeram heraus, dass die antioxidativen Bestandteile im Ahornsirup – die Polyphenole – zwei Enzyme hemmen, die an der Entstehung von Diabetes beteiligt sind.

Dass es ausgerechnet ein Süßungsmittel ist, das sich hier als Träger eines potentiellen Anti-Diabetes-Medikaments herauskristallisieren könnte, beunruhigt Professor Seeram nicht sonderlich. Er meint: "Nicht alle Süßungsmittel sind gleich aufgebaut."

Und tatsächlich: Schon allein wenn man sich die glykämische Last (GL) verschiedener Süßungsmittel ansieht, stellt man fest, dass jedes eine andere GL zu haben scheint, obwohl alle Süßungsmittel gleichermassen süß schmecken.

Ahornsirup mit niedriger glykämischer Last

Ahornsirup hat beispielsweise eine glykämische Last (GL) von nur etwa 43, während normaler Haushaltszucker (Saccharose) eine GL von 70 hat. Maissirup liegt bei 80 und Traubenzucker bei 100. Selbst Honig liegt mit einer GL von 49 noch über dem Ahornsirup.

Die glykämische Last sagt aus, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigen lässt. Je höher die GL, umso schneller und höher steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr des jeweiligen Lebensmittels.

Da die Zuckerart im Ahornsirup jedoch ebenfalls Saccharose ist (wie im Haushaltszucker), mag man sich fragen, wie es zu den stark unterschiedlichen GL-Werten beim Ahornsirup und dem Haushaltszucker kommen kann.

Die Erklärung ist einfach:

Während Haushaltszucker zu 100 Prozent aus Saccharose besteht, liegt der Saccharoseanteil im Ahornsirup bei "nur" etwa 60 Prozent. Der Rest ist Wasser.

Diabetiker sollten also – trotz der offenbar antidiabetischen Wirkung – auch vom Ahornsirup nicht wahllose Mengen vertilgen.

Nun gibt es aber natürlich auch Süßungsmittel, die in Sachen GL noch sehr viel tiefere Werte aufweisen als der Ahornsirup. Agavendicksaft beispielsweise hat eine GL von nur 11.

Das liegt daran, dass der Agavendicksaft – im Gegensatz zum Ahornsirup – zu einem sehr grossen Teil aus freiem Fruchtzucker (Fructose) aufgebaut ist, und Fruchtzucker nun einmal den Blutzuckerspiegel nicht hebt.

Fruchtzucker jedoch - wenn in isolierter und konzentrierter Form verzehrt - hat gravierende gesundheitliche Nachteile und ist in keinem Fall besser als der gewöhnliche Haushaltszucker (Saccharose).

Also darf auch eine niedrige GL keineswegs als Beweis für ein gesundes Lebensmittel betrachtet werden.

Mineralstoffe im Ahornsirup

Ahornsirup - so wird er oft angepriesen - liefere viele Mineralstoffe.

Das, was er liefert, mag für ein Süßungsmittel viel sein. Doch wenn man sich den Mineralstoffgehalt vom Haushaltszucker ansieht (nahezu 0,0), dann ist es nicht schwierig, diesen zu toppen.

Und so hält sich auch der Mineraliengehalt im Ahornsirup in Grenzen. Pro 100 Gramm liefert er 185 mg Kalium, 90 mg Calcium, 25 mg Magnesium und 2 mg Eisen.

Das klingt nicht schlecht, doch isst man den Ahornsirup ja (hoffentlich) nicht hundertgrammweise. Und hie und da ein Löffelchen Ahornsirup ist somit mineralientechnisch kaum der Rede wert.

Möglicherweise aber könnte es hilfreich sein, parallel zu einer Antibiotikatherapie, falls sich eine solche nicht vermeiden lassen sollte, Ahornsirup einzunehmen.

Dieser nämlich soll die Antibiotikawirkung verstärken können, was dann natürlich zu einer Reduzierung der erforderlichen Medikamentendosis führen könnte und dies wiederum zu einer verringerten Gefahr der heute drohenden Supererreger-Entstehung (Resistenzbildung bei Bakterien).

Ahornsirup - Gegen Supererreger?

Bekannt ist längst, dass der übermäßige Einsatz von Antibiotika - schon bei Kleinigkeiten oder womöglich vorbeugend - zum Auftauchen gefährlicher Bakterien geführt hat, nämlich zu solchen, die gegen Antibiotika resistent sind. Man nennt sie Supererreger.

Wer durch eine Operation oder eine Krankheit ein geschwächtes Immunsystem aufweist und sich jetzt mit ebensolchen Supererregern infiziert, gerät in höchste Lebensgefahr.

Das eigene Immunsystem ist zu schwach, um die Bakterien zu bekämpfen, und Antibiotika wirken nicht mehr.

Forscher suchen daher fieberhaft nach Mitteln und Wegen, um den Supererregern Herr zu werden.

Ein Wissenschaftler-Team der *McGill University* in Montreal, Canada, verkündete nun, dass Rettung nahen könnte - und zwar in Gestalt von Ahornsirup.

Ahornsirup soll - so die Forscher - Bakterien für Antibiotika viel anfälliger machen können, so dass der Antibiotika-Einsatz künftig reduziert werden könnte und dadurch auch die Gefahr der Resistenzenbildung verringert werde.

Im Fachjournal *Applied and Environmental Microbiology* berichtet Studienautorin Professor Nathalie Tufenkji von ihren neuen Erkenntnissen:

Ahornsirup enthält bekanntlich bestimmte Polyphenole, die ja schon Professor Seeram ausführlich untersuchte und dabei ihre antiseptischen und antioxidativen Eigenschaften feststellte.

In der Pflanze agieren diese sekundären Pflanzenstoffe als Teil des pflanzlichen Immunsystems. Sie schützen die Pflanze vor Krankheitserregern und Schädlingen.

Manche sog. Ernährungsexperten sind nun der Ansicht, dass Polyphenole den Menschen vermutlich ebenfalls als Schädling betrachten und diesen daher - etwa wie eine Blattlaus - zu bekämpfen versuchen, ihm also schaden, wenn er das entsprechende polyphenolhaltige Lebensmittel isst.

Die Forscher um Professor Tufenkji jedoch gingen eher davon aus, dass die Polyphenole dem Menschen nutzen und ihn - genau wie zuvor die Pflanze - vor Krankheitserregern schützen können, womit sie letztendlich auch Recht behielten.

Sie führten verschiedene Tests durch, indem sie aus dem Ahornsirup zunächst einen besonders polyphenolreichen Extrakt herstellten, um die Konzentration der Polyphenole noch zu erhöhen.

Dann gaben Sie den Extrakt zu verschiedenen Krankheitserregern, wie z. B. *Escherichia coli* und *Proteus mirabilis* - die zum Beispiel eine häufige Ursache von Harnwegsinfektionen darstellen.

Es zeigte sich, dass der Ahornsirup nur schwach antibiotisch wirkte.

Ahornsirup und Antibiotika - Ein interessantes Gespann!

Dann jedoch mischte man den Ahornsirupextrakt mit einem Antibiotikum, gab die Mischung erneut zu den Bakterien und beobachtete, was geschah.

Es zeigte sich, dass der Ahornsirup, der ja selbst nur schwach antibiotisch wirkte, nun die antibiotische Wirkung des Antibiotikums signifikant verstärkte.

Man entdeckte, dass die Mischung besonders gut gegen sog. Biofilm wirkte.

Von Biofilm spricht man, wenn resistente Erreger-Kolonien Oberflächen mit einem hartnäckigen Film besiedeln, der nur schwer zu entfernen ist.

Zahnbelag ist beispielsweise ein solcher Biofilm. Aber auch in Blasenkathetern entwickeln sich häufig Biofilm-Beläge, die dann rasch zu schwer behandelbaren Harnwegsinfekten bei den Patienten führen können.

Ahornsirup scheint die Bakterien also anfälliger für Antibiotika zu machen, damit letztere besser wirken können.

Ahornsirup tut dies offenbar auf drei verschiedenen Wegen:

Ahornsirup verstärkt Antibiotika-Wirkung dreifach:

1. Ahornsirup macht die Zellmembranen der Bakterien poröser, so dass Antibiotika die Krankheitserreger wirkungsvoller angreifen können.
2. Ahornsirup schliesst bestimmte Membrantransporter der Bakterien. Membrantransporter sind Transporterproteine in der Hülle (Membran) der Bakterien. Durch diese Transporter können antibiotikaresistente Bakterien das in ihr Inneres hereinströmende Antibiotikum postwendend wieder hinaus befördern. Wenn eine Bakterie über diesen Mechanismus verfügt, fühlt sie sich natürlich pudelwohl - und zwar auch dann, wenn der betroffene Mensch kiloweise Antibiotika einnimmt. Werden die Transporter jedoch vom Ahornsirup inaktiviert, dann kann die Bakterie das Antibiotikum nicht mehr aus ihrem Innern entfernen und stirbt an Antibiotika-Vergiftung.
3. Ahornsirup soll ausserdem bestimmte Bakterien-Gene schwächen - und zwar solche, die der Bakterie überhaupt erst die Fähigkeit verleihen, eine Antibiotika-Resistenz auszubilden zu werden.

Natürlich seien zunächst noch klinische Studien am Menschen erforderlich - so Prof. Tufenkji - doch scheint der Ahornsirup eine einfache und gleichzeitig wirksame Möglichkeit zu bieten, die eingesetzte Antibiotika-Dosis zu reduzieren.

So könnte man beispielsweise künftig in ein und dieselbe Kapsel Ahornsirupextrakt gemeinsam mit Antibiotika abfüllen. Dies würde die antibiotische Wirkung verstärken, erlaube aber gleichzeitig, die Antibiotika-Dosis zu verringern.

Dies wiederum reduziert die antibiotikatischen negativen Nebenwirkungen beim Patienten sowie die Gefahr der Resistenzbildung bei den Bakterien.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass Ahornsirup auch Bestandteil der umstrittenen Natron-Einnahme bei Krebs ist. Hier soll es helfen, das Natron leichter in die Krebszellen zu transportieren.

Ahornsirup – Ein gesundes Süßungsmittel?

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 aus 60 Prozent Saccharose.

Auch kann man sich mit einer Portion Ahornsirup (z. B. 1 bis 2 EL) nicht mit relevanten Mengen an Mineralien oder Polyphenolen eindecken.

Und würde man so viel Ahornsirup essen, um z. B. wenigstens die Hälfte des Eisen-Tagesbedarfs (ca. 7 mg) zu decken, so müsste man täglich gut 350 Gramm Ahornsirup verschlingen – eine völlig unrealistische Menge, die zudem über kurz oder lang Ihrem Zahnarzt nette Einnahmen bescheren würde.

Ahornsirup ist also zwar deutlich weniger ungesund als Haushaltszucker, aber als wirklich gesundes Süßungsmittel würden wir ihn nicht bezeichnen.

Quellen

- Lavalley, D. "URI pharmacy researcher finds beneficial compounds in pure maple syrup, Mrz 2010, (URI Forscher findet nützliche Bestandteile im reinen Ahornsirup)
- Medical News Today, "54 Beneficial Compounds Discovered In Pure Maple Syrup, Mrz 2011, (54 nützliche Bestandteile im Ahornsirup entdeckt)
- Tufenkji N et al., "Polyphenolic Extract from Maple Syrup Potentiates Antibiotic Susceptibility and Reduces Biofilm Formation of Pathogenic Bacteria (April 2015) is scheduled for publication in Applied and Environmental Microbiology, Volume: 81 Issue: 11. To view the accepted manuscript: (Polyphenolischer Extrakt aus Ahornsirup verstrkt Anfälligkeit von Bakterien gegenüber Antibiotika und reduziert Biofilmbildung von pathogenen Bakterien)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/ahornsirup-ia.html>