

# Zuckerlexikon – Gesunde Zuckeralternativen

Zucker schadet der Gesundheit in vielerlei Hinsicht und mit weitreichenden Folgen. Diese Aussage dürfte mittlerweile niemanden mehr überraschen. Doch welcher Zucker macht uns krank? Gilt das tatsächlich für jede Zuckerart? Gibt es vielleicht auch Süßungsmittel, die verzehrt werden können, ohne dass sie der Gesundheit schaden? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in unserem Zuckerlexikon.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 20. October 2019

## Zucker – Die Definition

Der Begriff Zucker kann viel bedeuten. Zucker ist in Form von Blutzucker beispielsweise ein ganz normaler Bestandteil unseres Körpers. Zucker gibt es auch in natürlichen Lebensmitteln, wie z. B. in Früchten oder Getreide. Diese Zuckerformen stellen also im Allgemeinen kein Problem dar.

Wenn es jedoch um jenen Zucker geht, den uns die Lebensmittelindustrie zur Verfügung stellt (Haushaltszucker, Glucosesirup o. ä.), dann sind Probleme oft nicht fern. Denn dieser Zucker bringt gesundheitliche Nachteile mit sich. Er schadet den Zähnen, begünstigt Vitalstoffmängel, lässt Blutzuckerschwankungen entstehen, fördert chronische Entzündungsprozesse, bringt die Darmflora durcheinander, begünstigt die Krebsentwicklung usw. usf.

## Blutzuckerschwankungen können krank machen

Blutzuckerschwankungen können vom Körper mühelos ausgeglichen werden, aber nur, wenn sie im normalen Mass auftreten. Ein hoher Industriezuckerverzehr aber führt zu Blutzuckerschwankungen, die den Körper belasten. Die Bauchspeicheldrüse muss schnell grosse Mengen an Insulin ausschütten, damit das Blut möglichst schnell wieder eine normale Zuckerkonzentration aufweist.

Wenn der Körper ständig mit Zucker konfrontiert wird, ist die Bauchspeicheldrüse überfordert und kann nicht mehr genügend Insulin produzieren. Der Zuckerspiegel sinkt nicht mehr auf sein normales Level und die Zellen werden auf Dauer insulinresistent. Letztlich kann dieser Zustand einen Typ-2-Diabetes entstehen lassen.

## Der Glykämische Index (GI)

Wie schnell und wie hoch der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt wird mittels eines bestimmten Parameters gemessen: dem glykämischen Index (oder auch der glykämischen Last (GL)). Dabei gelten Kohlenhydrate als umso schlechter und ungesünder, je höher ihr glykämischer Index oder ihre glykämische Last ist.

Reine Glucose hat den höchsten GI vom 100. Weissbrot beispielsweise liegt bei 70 bis 85 und Schokolade und Cola bei 70. Während Vollkornprodukte einen GI von 40 haben liegen Hülsenfrüchte sowie die meisten Obst und Gemüsesorten noch weiter darunter.

Da ein niedriger GI den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt, belasten Lebensmittel aus vollem Korn, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse die Bauchspeicheldrüse kaum. Generell ist ein Lebensmittel mit einem GI über 50 als schlechter anzusehen als jene, die unter 50 liegen.

Sie sehen an diesen Beispielen, dass der Verzehr von Zucker und Kohlenhydraten einen sehr unterschiedlichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Und Sie sehen auch, dass der Zucker aus gesunden Lebensmitteln nur geringe Blutzuckerschwankungen auslöst und somit der Energiegewinnung dient, ohne der Gesundheit zu schaden.

Denn natürlicher Zucker in Früchten oder Getreide liegt dort immer im natürlichen Verbund mit vielen unterschiedlichen Begleitstoffen (u. a. Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen) vor. Isolierte und raffinierte Zuckerformen hingegen bestehen (fast) ausschliesslich aus Zucker. Der Haushaltszucker aus Saccharose, der Traubenzucker aus Glucose, der Fruchtzucker aus Fructose usw. Begleitstoffe enthalten diese Zucker nicht mehr. Sie wurden bei der Herstellung entfernt, so dass nur noch nahezu 100 Prozent reine Zuckerformen entstehen.

## Was macht einen gesunden Zucker aus?

Als einen gesunden Zucker kann man nur jenen Zucker bezeichnen, der in naturbelassenen Lebensmitteln vorkommt, also in Früchten, Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten, Gemüse etc. Zuckerformen aber, die der Mensch auf irgendeine Art und Weise industriell verarbeitete und in isolierter Form zu sich nimmt, sind allenfalls weniger schädlich, aber so wirklich gesund ist eigentlich keiner dieser Zucker - mit ein paar wenigen Ausnahmen.

# Ungesunde Zuckerformen

Doch widmen wir uns zunächst einmal den Zuckerarten, die den Blutzucker enorm in die Höhe schnellen lassen und aufgrund weiterer negativer Auswirkungen der Gesundheit ganz sicher nicht zuträglich sind. Hierbei handelt es sich in erster Linie um Zuckerarten, die stark verarbeitet wurden.

Hierzu zählt der isolierte Zucker in Reinform ebenso wie der Zuckersirup. Nachstehend beschreiben wir die unterschiedlichen Zuckersorten.

## Glucose

Glucose ist ein Einfachzucker, der als Traubenzucker oder Dextrose in den Handel kommt. In seiner natürlichen Form ist er in Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und Honig zu finden.

Der in zahlreichen Süßwaren, Getränken, Sportlernahrungen etc. verwendete Traubenzucker stammt allerdings nicht aus Trauben, wie sein Name vermuten lassen könnte.

Er wird stattdessen aus Kartoffel-, Weizen- oder Maisstärke mittels gentechnisch veränderter Mikroorganismen gewonnen. Die verwendete Maisstärke stammt ebenfalls häufig aus gentechnisch verändertem Mais.

Dieser Traubenzucker ist weit davon entfernt, der Gesundheit in irgendeiner Weise förderlich zu sein.

## Fructose

Die Fructose zählt zu den Einfachzuckern unter den Kohlenhydraten. In der Natur kommt sie in Früchten, Gemüse und Honig vor.

Die in unzähligen Fertigprodukten verwendete Fructose wird selbstverständlich nicht natürlich gewonnen, sondern industriell, und ebenso wie der Traubenzucker, unter Zuhilfenahme gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt.

## Fructose macht dick

Das alleine wäre sicher schon Grund genug, auf fructosehaltige Fertigprodukte zu verzichten. Allerdings gibt es noch weitere gute Gründe dafür.

So wird die industriell hergestellte Fructose im Körper noch wesentlich schneller in Fett umgewandelt als Glucose. Das ist schlecht für die Figur. Zu allem Überfluss verhindert diese Fructose auch noch die Entwicklung des Sättigungsgefühls, was ebenfalls eine schlechte Eigenschaft darstellt.

Beide Faktoren zusammengenommen machen die Fructose in den Fertigprodukten zum absoluten Spitzenreiter unter den Dickmachern.

## Fructose füttert Krebszellen

Aber noch ein weiterer, ganz wesentlicher Aspekt sollte in diesem Zusammenhang berücksichtigt werden. Wenn diese Fructose unseren Körper überaus schnell wachsen und gedeihen lässt, dann profitieren davon natürlich auch die pathogenen Bakterien, Pilze sowie Krebszellen.

Sie alle ernähren sich schliesslich vom Zucker und dem reichhaltigen Angebot an Fructose werden sie sicher nicht widerstehen. Dass Krebszellen die synthetische Fructose der Glucose vorziehen und dass sie dadurch deutlich besser gedeihen, wurde in einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2010 bereits bewiesen.

## Saccharose

Die Saccharose ist ein Zweifachzucker, der aus Glucose und Fructose besteht. Er wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr raffiniert. Das, was nach der Verarbeitung übrig bleibt, ist der Rohrzucker oder Rübenzucker.

Daraus werden in weiteren Verarbeitungsschritten unterschiedliche weisse Zuckervarianten hergestellt:

- Kristallzucker (Haushaltszucker oder Raffinade)
- Instantzucker (durch Sprühtrocknung des Haushaltszuckers gewonnen)
- Hagelzucker (grober Kristallzucker)
- Kandiszucker weiss (eingedickte Zuckerlösung)
- brauner Kandi (eingedickte Zuckerlösung, mit Zuckerfarbe gefärbt)
- Puderzucker (extrem fein gemahlener Haushaltszucker)
- Würfelzucker (zu Würfeln gepresster Haushaltszucker)

## Vollrohrzucker, Vollzucker oder Rohrohrzucker?

In Reformhäusern oder Naturkostläden werden spezielle Zuckerarten angeboten, die meist aus Zuckerrohr (Vollrohr- bzw. Rohrohrzucker) hergestellt werden. Heisst der Zucker Vollzucker, handelt es sich um einen vollwertigen Zucker aus Zuckerrübe und nicht aus dem Zuckerrohr.

Alle diese Zucker werden häufig als vollwertig und gesund angepriesen. Dennoch handelt es sich auch hier um konzentrierte Zuckerarten, deren hoher Zuckergehalt die möglichen gesundheitsfördernden Eigenschaften der enthaltenen Mikronährstoffe wieder zunichte macht.

## Rohrohrzucker enthält weniger Mineralstoffe

Der Rohrohrzucker ist ein teilraffiniertes Zucker, an dem allerdings noch etwas Melasse haftet. Die Melasse ist ein dunkler Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis bei der Zuckerproduktion anfällt. Sie enthält noch sämtliche Mineralien, die ursprünglich in der Zuckerrübe oder im Zuckerrohr enthalten waren.

Daher gilt Melasse als wertvolles Lebensmittel.

Dennoch ist der Rohrohrzucker kein vollwertiger Zucker, denn auch er wurde etlichen Verarbeitungsprozessen ausgesetzt. Zudem enthält er nur sehr geringe Mengen an Melasse, so dass sein Anteil an Mineralien im Vergleich zur Saccharose verschwindend gering ist. Daher kann der Rohrohrzucker nicht als gesund bezeichnet werden.

## Auch Vollrohrzucker ist ein konzentrierter Zucker

Beim Vollrohrzucker handelt es sich um den schonend verarbeiteten Zuckerrohrsaft. Die Raffination zum Weisszucker entfällt hier vollständig. Nach dem schonenden Eindicken wird er kurz hochoverhitzt, um eventuelle Keime abzutöten.

Da der Vollrohrzucker keine Kristalle bildet, wird er zur Zerkleinerung gemahlen. Seine Konsistenz macht ihn wasseranziehend, wodurch er zur Verklumpung neigt. Aus diesem Grund sollte er gut verschlossen aufbewahrt werden.

Der Vollrohrzucker ist sicher eines der besten Süßungsmittel aus der Zuckerrubrik. Doch handelt es sich auch hier um einen konzentrierten Zucker, woran auch der etwa 2 bis 2,5-prozentige Anteil an Mineralien nicht gravierend viel ändern würde.

## Maltose hat nur eine geringe Süßkraft

Die Maltose, auch als Malzzucker bekannt, besteht aus 2 Molekülen Glukose. Sie entsteht auf natürlichem Weg beim Keimen von Getreide, wie beispielsweise bei der Gerste. Maltose ist in vielen Pflanzen, aber auch im Brot, Honig und Bier zu finden.

Maltose findet aufgrund seines karamellartigen Geschmacks häufig Verwendung in Süßwaren, Backwaren, Kindernahrung und Getränken. Da der Malzzucker im Vergleich zu anderen Zuckerarten jedoch nur eine geringe Süßkraft besitzt, wird er immer in Verbindung mit anderen Süßungsmitteln eingesetzt.

Sie ahnen sicher bereits, dass auch in diesem Fall nicht die natürliche Maltose verwendet wird, sondern stattdessen wieder der aus Stärke und gentechnisch veränderten Enzymen gewonnene Malzzucker gemeint ist.

# Sirup – DER Zucker für die Massenproduktion

Beim Sirup handelt es sich um eine dickflüssige, konzentrierte Lösung, die durch Kochen pflanzlicher Stärke unter Zuhilfenahme von gentechnisch hergestellten Enzymen produziert wird. Dieses Herstellungsverfahren ist ausgesprochen billig und somit ebenso profitabel.

Alleine in den USA wird bereits ein Drittel des Zuckermarktes von Sirupen beherrscht. So wundert es nicht, dass Glucose- und Fructosesirup auch hierzulande in unzähligen Fertiggerichten und Getränken zu finden ist.

## Glucosesirup wird in der Nahrungsmittelindustrie verwendet

Der Glucosesirup wird aus pflanzlicher Stärke gewonnen. In Europa findet neben der Kartoffel- und Weizenstärke überwiegend die Maisstärke Verwendung. Die häufig gentechnisch veränderte Maisstärke wird durch ebenfalls gentechnisch hergestellten Enzyme in einzelne Zuckerbausteine aufgespalten.

Es entsteht eine Sirup-Mischung aus Glucose und anderen Einfachzuckern.

Glucosesirup ist in Süßwaren und Backwaren aller Art ebenso zu finden wie in Marmelade, Eis, Ketchup, Gummibärchen und vielen anderen "Leckereien", die allesamt der Gesundheit schaden.

## Fructosesirup ist gesundheitsgefährdend

Fructosesirup wird mittels eines zusätzlichen chemischen Prozesses, der sogenannten Isomerisierung, aus Glucosesirup hergestellt. Während diesem Vorgang wird ein Teil der Glucose in Fructose umgewandelt.

Der Grund hierfür ist einleuchtend, denn die Fructose hat eine deutlich höhere Süßkraft als Glucose. Je mehr Fructose der Sirup enthält, umso süßter ist er.

Das ist auch die Erklärung dafür, dass der Fructosesirup noch häufiger Verwendung findet als der Glucosesirup. Doch Fructose ist nicht nur besonders süß, sondern vor allem besonders gesundheitsgefährdend, aber das wissen Sie ja bereits.

## High Fructose Corn Syrup (HFCS)

Wenn der enthaltene Fructose-Anteil im Sirup auf über 50 Prozent steigt, wird er als High Fructose Corn Syrup bezeichnet. Jetzt verfügt er über eine stärkere Süßkraft als herkömmlicher Haushaltszucker und kostet in der Herstellung gegenüber der Saccharose trotzdem nur ein Drittel.

Für die Hersteller ist das natürlich ein enorm profitables Geschäft. Für den Verbraucher hingegen alles andere als das.

Aufgrund seiner besonders intensiven Süßkraft kann dieser Sirup nahezu alle Süßwaren, Fertiggerichte und Getränke "schmackhafter" machen und zwar auf kostengünstigste Weise.

Der Sirup wird derart vielen Produkten zugesetzt, dass der Verbraucher keine Chance hat, auch nur ansatzweise seine aufgenommene Fructosemenge zu kontrollieren.

Ein Übermass an Fructose kann jedoch eine verheerende Wirkung auf die Gesundheit haben. Bluthochdruck, Diabetes, Nierenerkrankung, Fettleber und Gicht sind nur einige der möglichen Erkrankungen, die mit einem übermässigen Fructosekonsum in Verbindung gebracht werden.

Und die Wirkung der Fructose auf Krebszellen ist Ihnen ja ebenfalls längst bekannt.

## Ahornsirup enthält reichlich Antioxidantien

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des kanadischen Zuckerahorns. Um ihn zu gewinnen werden kleine Zapfhähne in die Ahornbäume geschlagen, aus denen der Saft herausläuft. Er wird in Bottichen aufgefangen und anschliessend so lange gekocht, bis das Wasser verdampft ist.

Das, was anschliessend übrig bleibt, ist ein fast 70-prozentiges Zuckerkonzentrat. Zwar enthält der Ahornsirup noch recht hohe Mineralienmengen, wie z. B. 90 - 100 mg Calcium pro 100 g Sirup, 1,5 mg Zink und 25 mg Magnesium.

Doch isst man ja aufgrund des hohen Zuckergehaltes den Ahornsirup nicht hundertgrammweise, weshalb der Sirup auch nicht so sehr zur Deckung des Mineralstoffbedarfs beitragen kann.

Mit Sicherheit ist der Ahornsirup besser als Haushaltszucker (aufgrund der zusätzlichen Mineralstoffe) und auch besser als Fructosesirup, da er einen relativ niedrigen Gehalt an freier Fructose aufweist und sein Hauptzuckeranteil aus Saccharose besteht.

Auch sind im Ahornsirup reichlich Antioxidantien sowie Verbindungen enthalten, die sich bei Diabetes positiv auswirken können, doch als regelrecht gesund bezeichnen würden wir den Ahornsirup auch wieder nicht.

Ein ganz besonderer Sirup hingegen, der viele gesundheitlichen Vorteile mit sich bringt, ist der Yacon-Sirup.

## Yaconsirup und Yaconpulver eine wirklich gesunde Alternative

Yacon ist ein Wurzelgemüse, das in den peruanischen Anden wächst und dort als wertvolles Lebensmittel ebenso hoch geschätzt wird wie auch in der medizinischen Verwendung. Aus dieser Wurzel werden der Yaconsirup und das Yaconpulver hergestellt.

Beide sind zwar etwas weniger süß als Zucker, Honig oder Dicksäfte, dafür sind sie aber umso gesünder und kalorienärmer.

Yaconsirup und Yaconpulver können getrost als gesunde Süße bezeichnet werden, denn sie vereinen vielerlei gesundheitliche Vorteile. So hat die Yaconsüße einen sehr niedrigen glykämischen Index von 1. Ausserdem liefert sie Eisen, Calcium, Kalium sowie Antioxidantien.

Das Bemerkenswerteste an Yacon ist jedoch die Qualität seines Zuckers, der vorwiegend in Form von Fructooligosacchariden (FOS) vorliegt. FOS werden nicht in der Leber abgebaut, sondern dienen - ähnlich wie Inulin - den guten Bakterien im Darm als Nahrung.

Somit unterstützen Yaconsirup und Yaconpulver in Gestalt eines natürlichen Präbiotikums die gesunde Darmflora.

FOS zeigen darüber hinaus eine ballaststoffähnliche Wirkung, indem sie die Darmtätigkeit aktivieren und so einer Verstopfung entgegenwirken können.

Studien haben der Yaconsüße zudem eine stoffwechselanregende Wirkung bescheinigt, die auch zur Gewichtsreduzierung beitragen kann. Hierzu wird die Einnahme von 1 TL Yacon (Sirup oder Pulver) vor einer Mahlzeit empfohlen.

Yaconsirup und Yaconpulver sind demzufolge für Diabetiker und Übergewichtige ebenso wie für jene Menschen, die eine wirklich gesunde Zuckeralternative suchen, ideale Süßungsmittel.

## Hände weg von Süsstoffen

Zu den bekanntesten Vertretern der Süsstoffe zählen u. a. Aspartam, Saccharin und Sucralose.

Aspartam ist auch als "NutraSweet", "Canderel" oder einfach als E 951 bekannt. Saccharin trägt die Bezeichnung E 954 und Sucralose E 955.

Süsstoffe sind synthetisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker. Sie verfügen über eine starke Süßkraft, haben aber dennoch keine Kalorien. Da sie keinen Zucker enthalten, bieten sie auch den Bakterien und Pilzen keine Nahrung. Das aber ist bereits der einzige Vorteil der Süsstoffe.

Denn die Null-Kalorien-Substanzen unterstützen nicht in jedem Fall das Abnehmen, wie fälschlicherweise angenommen wird. Das Gegenteil ist der Fall, denn Süsstoffe machen dick.

Und auch wenn es der Zucker ist, den man häufig mit Diabetes in Verbindung bringt, so können genauso Süsstoffe das Diabetesrisiko erhöhen: Süsstoffe fördern Diabetes

Auch bergen Süsstoffe Gefahren für die Nieren. Ja, selbst Frühgeburten sind sie in der Lage auszulösen. Überdies steigt das Schlaganfallrisiko, wenn man häufig mit Süsstoff gesüßte Softdrinks trinkt. Und wer an Migräne leidet, sollte Süsstoffe meiden, da diese einen Migräneschub triggern können.



## Dicksäfte sind nicht empfehlenswert

Apfel- , Birnen- oder Agavendicksaft? Alleine die Namen dieser Säfte suggerieren eine gesunde Süsse. Doch Vorsicht! Gesund sind Dicksäfte nicht, denn sie verfügen über einen extrem hohen Zuckergehalt , der sich überwiegend aus Fructose zusammensetzt. Die Nachteile der Fructose sind Ihnen ja bekannt.

Während die jeweiligen Säfte zunächst nur 10 bis 15 Prozent Zucker aufweisen, steigt dieser Wert durch das Verdampfen des Wassers während des Herstellungsverfahrens auf bis zu 90 Prozent an.

Selbst wenn der Saft relativ schonend bei etwa 60°C erhitzt wird, was längst nicht bei allen Säften der Fall ist, gehen hitzeempfindliche Vitamine sowie sämtliche Enzyme verloren. Das, was übrig bleibt, ist hochkonzentrierter Zucker, an dem noch einige Mineralstoffe kleben.

Zugegeben - Diese Säfte sind sicher noch besser als jene, die aus Gen-Mais und gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden, aber das Prädikat "gesund" ist den Dicksäften dennoch nicht zu verleihen.

Zwar immer noch nicht als gesund zu bezeichnen, aber dennoch empfehlenswerter als die oben genannten Dicksäfte sind folgende Sirupe: Ahornsirup, Dattelsirup, Reissirup und Gerstenmalzsirup. Ihr einziger, jedoch wesentlicher Vorteil ist der, dass der Fructoseanteil deutlich geringer ausfällt.

## Honig sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden

Beim Honig handelt es sich normalerweise um ein naturbelassenes Produkt, dem weder etwas entzogen noch hinzugefügt wurde. Er hat einen sehr niedrigen Wassergehalt und wurde nicht erhitzt. Diese Faktoren zeichnen einen guten Imker-Honig aus.

Honig enthält neben Fructose, Glucose, Saccharose sowie weiteren Mehrfachzucker auch noch einige Mineralien und Enzyme. Das könnte ihn zu einer wertvollen Zuckerquelle machen - wäre da nicht sein hoher Zuckeranteil von 80 Prozent.

Dieser konzentrierte Zucker kann natürlich ebenso wie Haushaltszucker Zahnschäden verursachen, die Bauchspeicheldrüse belasten und den Darm schädigen. Daher sollte Honig nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden.

## Manuka Honig ist ein wirklich gesundes Süßungsmittel

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!

Eine wissenschaftliche Studie zeigte sogar, dass Manuka-Honig die Zähne fast genauso gut vor Zahnbelag schützen kann wie die chemische Chlorhexidinlösung.

Daher kann der Manuka Honig getrost als ein wirklich gesundes Süßungsmittel bezeichnet werden.

## Kokosblütenzucker zählt zu den gesunden Zuckerarten

Der Kokosblütenzucker wird aus dem frischen Saft der Kokosblüte gewonnen. Hierzu wird der Blütensaft zunächst über dem offenen Feuer zu einem dickflüssigen Sirup eingekocht. So entsteht der beliebte Kokosblütensirup.

Zur Herstellung des Kokosblütenzuckers wird der Sirup so lange weiter erwärmt, bis er auskristallisiert. Nach dem Auskühlen wird er schliesslich noch gemahlen.

Jetzt schmeckt der Kokosblütenzucker - anders als sein Name vielleicht vermuten lässt - nicht etwa nach Kokos, sondern kräftig caramellartig. Er ist weniger süß als Haushaltszucker und sehr angenehm im Geschmack.

Doch Kokosblütenzucker schmeckt nicht nur sehr fein; er kann auch mit einigen gesundheitlichen Vorzügen aufwarten. So hat er beispielsweise einen sehr niedrigen glykämischen Index (GI) von 35. Welche Vorteile dieser Wert mit sich bringt, wissen Sie längst :-).

Sein Fructoseanteil ist mit 2 bis 9 Prozent sehr gering. Dafür ist sein Mineralstoffangebot für einen Zucker bemerkenswert hoch.

Fazit: Kokosblütenzucker belastet die Bauchspeicheldrüse nicht, er enthält wenig freie Fructose und reichlich Mineralien. Daher zählt er ebenfalls zu den relativ gesunden Zuckerarten.

## Zuckeraustauschstoffe haben Vorteile für die Gesundheit

Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Isomalt sowie Stevia. Sie sind nicht mit Süsstoffen zu verwechseln, denn Zuckeraustauschstoffe werden in der Regel aus natürlichen Rohstoffen gewonnen.

Es handelt sich hier um süß schmeckende Kohlenhydrate, die jedoch nicht ganz an die Süßkraft eines Haushaltszuckers herankommen. Daher werden sie häufig in Kombination mit Süsstoffen verwendet. Somit ist auch hier Vorsicht geboten.

Als Ausnahmen sind Xylit, der fast so süß ist wie reiner Zucker sowie Stevia zu nennen. Stevia übertrifft die Süße des Haushaltszuckers jedoch noch bei weitem. Darüber hinaus kann die Stevia-Pflanze noch mit einigen gesundheitlichen Vorteilen aufwarten.

Generell haben Zuckeraustauschstoffe weniger Kalorien als normaler Zucker, gelangen langsamer ins Blut (geringerer Blutzuckerspiegel -Anstieg) und werden überwiegend Insulin-unabhängig verstoffwechselt. Darüber hinaus sind sie nur schwach säurebildend, so dass sie der Zahngesundheit nicht schaden. Diese Vorteile machen die Zuckeraustauschstoffe so interessant.

Chemisch gesehen zählen Zuckeraustauschstoffe zu den Zuckeralkoholen, die auch in Obst, Gemüse Pilzen etc. vorkommen. Selbstverständlich sind die in der Industrie verwendeten Substanzen nicht aus diesen Lebensmitteln gewonnen, sondern aus Weizen- und Maisstärke.

Wenn der Mais sowie die für die Aufspaltung der Zuckerbausteine verwendeten Bakterien nicht gentechnisch verändert sind, können die Zuckeraustauschstoffe eine gute Alternative zu den bereits genannten Zuckerarten sein. Vorausgesetzt, sie werden in geringen Mengen verzehrt, denn sonst wirken sie stark abführend.

Erythrit, oder auch Erythritol genannt, zählt ebenfalls zur Gruppe der Zuckeraustauschstoffe. Er wird durch ein Fermentationsverfahren gewonnen, in dem Glukose aus Weizen- oder Maisstärke durch spezielle Hefepilze fermentiert wird.

Erythrit kann im Vergleich zum Zucker mit einer etwa 70-prozentigen Süßkraft aufwarten und ist in seinen gesundheitlichen Vorzügen vergleichbar mit denen von Xylit.

Zwei bemerkenswerte Vorteile gegenüber Xylit hat Erythrit jedoch vorzuweisen.

Zum einen hat es nahezu keine Kalorien (20 kcal/100g) und zum anderen gelangt es zu 90 Prozent bereits über den Dünndarm ins Blut und wird vollständig über die Nieren ausgeschieden. Nur knapp 10 Prozent gelangen über den Dickdarm zur Ausscheidung.

Daher ist Erythrit auch nach dem Verzehr grösserer Mengen sehr viel besser verträglich als Xylit und andere Zuckeralkohole.

## Unser Fazit über die verschiedene Zuckerarten

Es ist schon mühsam, sich die Zeit zu vertreiben um herauszufinden, welches Süßungsmittel nun tatsächlich das vermeintlich Beste ist. Wäre es da nicht eher sinnvoll, den Gaumen vom süßen Geschmack ein wenig zu entwöhnen, um so den gelegentlichen Genuss zu erleben?

Das ist sicher leichter gesagt als getan. Denn eines ist sicher: Zucker macht süchtig und der Ausstieg aus der Zuckersucht ist alles andere als ein "Zuckerschlecken" :-). Doch alleine ein Austausch der von Ihnen bislang verwendeten Zuckersorten, bzw. Zuckermengen, kann bereits ein guter Anfang sein.

Sicher haben auch Sie beim aufmerksamen Lesen erkannt, dass die allermeisten Zuckerarten der Gesundheit nicht dienlich sind. Viele von ihnen machen sogar krank. Selbst der naturbelassene Honig wird ungesund, wenn er nicht nur hin und wieder und in sehr geringen Mengen verzehrt wird.

Den krankmachenden Bakterien, Pilzen und Parasiten ist es wirklich egal, ob sie sich vom raffinierten Zucker oder von hochwertigeren Sorten ernähren. Für sie spielt die Qualität der Süsse keine Rolle.

Dennoch haben Sie auch Zuckerarten kennengelernt, die der Gesundheit nicht schaden. Hierzu zählen die Zuckeraustauschstoffe Xylit, Erythrit und Stevia.

Zu den naturbelassenen und somit wirklich gesunden Zuckern zählen - neben dem Yacon-Sirup - jedoch nur jene, die sich in naturbelassenen Lebensmitteln befinden.

Gute Zuckerquellen sind auch der Manuka Honig sowie der Kokosblütenzucker. Aufgrund ihrer besonderen gesundheitlichen Auswirkungen auf den Körper könnten auch an dieser Stelle noch einmal die Stevia-Pflanze, Xylit und Erythrit genannt werden.

Wir hoffen, Ihnen die vielfältigen Aspekte, die bei der Zuckerwahl zu berücksichtigen sind, mit diesem Artikel nähergebracht zu haben.

Ebenso erhoffen wir uns, dass Sie zukünftig etwas genauer auf die Zutatenliste der verpackten Lebensmittel schauen und auf Fertiggerichte weitestgehend verzichten, denn sie enthalten all die genannten gesundheitsschädigenden Zuckerarten.

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## 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/zuckerlexikon.html>