

Es muss nicht immer Zucker sein

Von den unterschiedlichen Möglichkeiten, sich das Leben zu versüßen

An der festlichen Kaffeetafel glänzen die Augen der Gäste beim Anblick sahnig-süßer Backwerke, und die Kinder stecken schon mal heimlich den Finger in die Cremefüllung – bei Torten, Kuchen und anderen Naschereien sind sich alle Generationen einig: Süß macht glücklich!



Das Problem ist nur: Süßes macht meistens auch dick! Was für die Ernährung von Babys wichtig ist, kann für viele Erwachsene unterschiedliche gesundheitliche Probleme bereiten, wie z. B. Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenksbeschwerden.

Der alltägliche Süß- und Dickmacher ist der Zucker. Er versorgt den Körper mit größeren Mengen an Kalorien, als wir sie eigentlich brauchen. Gleichzeitig regt der Zucker die Insulinausschüttung an, um den Blutzucker wieder zu senken. Je mehr Zucker, desto mehr Insulin haben wir auch im Blut. Sinkt dadurch der Zuckerspiegel sehr stark, überfällt uns schnell wieder Lust, etwas zu essen – vorzugsweise Süßes. Und das, ohne wirklich Hunger zu verspüren.

Um diese unerwünschten Wirkungen des Zuckers zu vermeiden, werden viele Ersatzprodukte angeboten: Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe, aber auch alternative Süßungsmittel wie Dicksäfte, Sirupe oder sogar solche aus exotischen Pflanzen. Doch sind das wirklich Alternativen zum Zucker? Sind sie gesund oder etwa sogar schädlich? Worin unterscheiden sie sich, und wie schmecken diese Süßmacher eigentlich?



Zucker

Einfachzucker haben nur ein Zuckermolekül. Hierzu gehören z. B. Trauben- oder Fruchtzucker.

Der normale Haushaltszucker ist ein sogenannter Zweifachzucker. Er besteht aus zwei Zuckermolekülen. Beide Zuckerarten hat der Körper schnell aufgespalten, und der Blutzucker steigt entsprechend rasant an. Das verstärkt die Insulinausschüttung, damit das Zuviel an Zucker im Blut gesenkt werden kann.

Mehrfachzucker dagegen, wie er z. B. als Stärke in Vollkornbrot enthalten ist, muss im Körper erst in Einfachzucker „zerlegt“ werden, was den Blutzuckerspiegel deutlich langsamer ansteigen lässt. Der Vorteil: Man wird nicht so schnell wieder hungrig.



Süßstoffe

Diese Stoffe haben den Vorteil, dass sie nahezu kalorienfrei sind und den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen lassen. Zu den Süßstoffen gehören z. B. **Saccharin, Aspartam, Acesulfam** oder **Cyclamat**. Sie können bis zu 500-mal süßer als Zucker sein. Süßstoffe

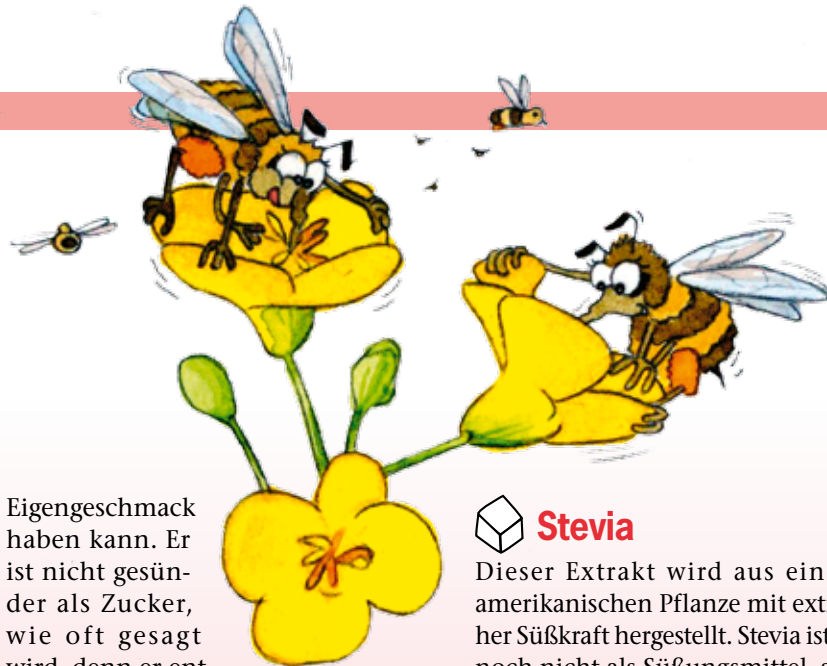
werden oft für Diabetiker-Produkte eingesetzt, die jedoch heute nicht mehr empfohlen werden. Denn oft müssen Diabetiker nicht nur auf ihren Blutzucker, sondern auch auf ihr Gewicht achten. Und die Dickmacher Mehl, Butter oder Schokolade sind in solchen Produkten natürlich auch enthalten.



Zuckeraustauschstoffe

Sie sind nicht ganz so süß wie Haushaltszucker und lassen den Blutzucker nur gering ansteigen. Auch sie enthalten jedoch Kalorien, was alle beachten sollten, die ihr Gewicht reduzieren wollen. In größeren Mengen genossen, können diese Stoffe auch Blähungen verursachen. Zu den Zuckeraustauschstoffen gehören z. B. **Sorbit, Isomalt, Maltit** oder **Xylit**.





Dicksäfte

Diese Fruchtsaftkonzentrate sind ein bisschen flüssiger als Honig. Man findet sie entweder im Bio-Laden oder inzwischen auch in gut sortierten Supermärkten. Sie sind sehr unterschiedlich im Geschmack, je nachdem, aus welcher Frucht sie gewonnen wurden. Der Agavendicksaft z. B. hat einen sehr geringen Eigengeschmack und eignet sich darum zum Süßen von Getränken, Kuchen, Desserts oder Müslis. Birnen- und Apfeldicksaft enthalten ein intensives Aroma, das nicht zu allem passt. Dicksäfte haben weniger Kalorien als Zucker, jedoch einen hohen Fruchtzuckeranteil. Das ist zwar gut für den Blutzuckerspiegel, aber schlecht für die Figur, denn Fructose begünstigt auch wieder die Gewichtszunahme. Außerdem haben manche Menschen – oft ohne es zu wissen – eine Fructose-Unverträglichkeit, die zu Blähungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Symptomen führen kann.

Eigengeschmack haben kann. Er ist nicht gesünder als Zucker, wie oft gesagt wird, denn er enthält in erster Linie Trauben- und Fruchtzucker und ebenfalls sehr viele Kalorien. Und für Kinder sollte er die Ausnahme sein, da Honig, genau wie Zucker, die Zähne stark schädigen kann.

Malz

Malz zum Süßen wird aus verschiedenen Getreidesorten hergestellt: Reis, Weizen, Gerste oder Mais. Malz ist recht zähflüssig und hat eine hell- bis dunkelbraune Farbe. Er ist erhältlich in Gläsern, z. B. in Naturkostläden oder Reformhäusern. Malz eignet sich gut zum milden Süßen von Obstkompotten, Desserts oder Müslis. Süße aus Malz enthält komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.

Sirupe

Bei uns kennt fast jedes Kind den Zuckerrübensirup, in den USA z. B. ist der Ahornsirup sehr beliebt. Beide sind eher für den gelegentlichen Genuss als für das regelmäßige Süßen geeignet. Rübensirup hat einen hohen Zucker- und Mineralstoffgehalt. Da er viel Eisen enthält, hat er auch einen sehr intensiven Eigengeschmack. Sirupe schmecken gut, z.B. als Aufstrich oder auf Pfannkuchen und in Desserts.

Honig

Eines der bekanntesten Süßungsmittel neben dem Zucker ist der Honig. Mal ist er hell und mild, mal dunkel und hocharomatisch. Nicht jeder mag ihn als Süßungsmittel, da er einen starken



Stevia

Dieser Extrakt wird aus einer südamerikanischen Pflanze mit extrem hoher Süßkraft hergestellt. Stevia ist bei uns noch nicht als Süßungsmittel, sondern nur als Hautpflegemittel zugelassen. In anderen Ländern, z. B. in Japan oder der Schweiz, wird Stevia bereits in vielen industriell hergestellten Produkten verwendet. Stevia ist so süß, dass man nur geringe Mengen davon benötigt. Es hat einen sehr starken Eigengeschmack und ist daher im Haushalt als Süßungsmittel nicht uneingeschränkt einsetzbar. Es hat keine Kalorien und man sagt ihm sogar eine positive Wirkung auf Blutdruck und Blutzuckerspiegel nach. Die Europäische Union überprüft derzeit die Möglichkeit einer Zulassung auf dem europäischen Markt.

Die Qual der Wahl

Wer es süß mag, hat es schwer: Es scheint nicht einfach zu sein, sich gleichzeitig gesund zu ernähren. Sobald eine Studie die positiven Eigenschaften eines Süßungsmittels belegt, wird eine andere veröffentlicht, die genau das Gegenteil beweist. Doch es muss nicht immer Zucker sein: Nutzen Sie auch natürliche Süße von frischem Obst, mildgesüßtem Fruchtkompott, aber auch die von Gemüsesorten wie Möhren, Kürbis oder Fenchel. Was Sie auch bevorzugen: Nehmen Sie nie zu viel davon, und lassen Sie sich so genussvoll das Leben etwas versüßen.

Text: Gisela Graw
Illustrationen: Gerd Kruse



Weitere Ratgeber zum Thema Gesundheit finden Sie im ASB-Mitgliederportal im Internet unter: www.MeinASB.de.