

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie versuchen, Zucker in Ihrer Ernährung durch andere Süßungsmittel zu ersetzen, vielleicht weil Sie Diabetiker sind, Ihre Zähne schützen oder aus Gewichtsgründen Kalorien einsparen möchten. Welche Möglichkeiten sich

dafür anbieten, haben wir hier zusammengestellt. Und darüber hinaus helfen wir Ihnen bei Fragen selbstverständlich gerne weiter.

Ihr Apothekenteam

Zusatzstoffe zum Süßen

Süßungsmittel wie Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe müssen in der EU als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen werden. Wie alle Zusatzstoffe haben auch die Süßungsmittel eine E-Nummer, die auf damit gesüßten Produkten in der Zutatenliste aufgeführt ist.

Zuckeraustauschstoffe

Zu den Zuckeraustauschstoffen gehören die Zuckeralkohole Sorbit (E 420), Xylit (E 967), Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Lactit (E 966), Maltit (E 965) und Maltitsirup (E 965ii). Geschmacklich ähneln sie Zucker, allerdings sind sie meist weniger süß. Den Insulinspiegel beeinflussen sie nur minimal, sodass Zuckeraustauschstoffe auch in Diabetikerlebensmitteln eingesetzt und von Diabetikern konsumiert werden können. Anders als Süßstoffe sind sie jedoch nicht kalorienfrei.

Zuckeraustauschstoffe müssen als Zusatzstoffe zugelassen werden. Weil sie die Zähne nicht angreifen wie Haushaltszucker, werden sie weitverbreitet in Zahnpasta, in „zuckerfreien“ Süßigkeiten und Zahnpflegekaugummi eingesetzt. Kalorien lassen sich allerdings mit Zuckeraustauschstoffen kaum sparen, sie liefern nur etwa ein Drittel weniger Energie als Zucker und süßen schwächer. Und Zuckeraustauschstoffe können je nach Empfindlichkeit und konsumierter Menge zu Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen führen.

Süßstoffe

Die Süßkraft von Süßstoffen ist um ein Vielfaches größer als die von Zucker, sodass man hiervon nur ganz geringe Mengen benötigt. Süßstoffe sind in üb-

lichen Verzehrsmengen deshalb nahezu kalorienfrei, eignen sich also gut für Schlankheitsdiäten, greifen die Zähne nicht an und brauchen von Diabetikern nicht angerechnet zu werden.

Zu den bekanntesten Süßstoffen gehören Saccharin (E 954), Cyclamat (E 952), Aspartam (E 951) und Acesulfam-K (E 950), einige weitere sind ebenfalls als Zusatzstoff in der EU zugelassen. In Handelspräparaten und Lebensmitteln werden Süßstoffe aus geschmacklichen Gründen oft in Kombination mit anderen Süßstoffen eingesetzt (z. B. Saccharin + Cyclamat) oder in der Lebensmittelindustrie auch zusammen mit Zuckeraustauschstoffen verwendet.

Stevia – die neue Süße aus dem Honigkraut

Seit Dezember 2011 sind Steviolglycoside, sehr süß schmeckende Substanzen aus den Blättern der subtropischen Pflanze Stevia rebaudiana, als Zusatzstoff (E 960) in der EU zugelassen. Im südamerikanischen Hochland, zwischen Paraguay und Brasilien, werden die Blätter seit Jahrhunderten zum Süßen verwendet. Bei uns sind nicht die Blätter, nur die isolierten Steviolglycoside, also die süß schmeckenden chemischen Verbindungen der Pflanze, als Süßstoff zum Verzehr zugelassen.

Diese süßen Komponenten der Blätter werden in einem sehr aufwendigen chemischen Verfahren extrahiert. Der Süßstoff gilt ebenfalls als kalorienfrei, zahnfreundlich sowie für Diabetiker geeignet und wird in Form von Tabletten, Streupulver und Flüssigsüße angeboten. Für welches Süßungsmittel Sie sich letztlich entscheiden, ist vielfach eine



Foto: bsdgn – iStockphoto.com

Wer auf Zucker als Süßungsmittel verzichten will oder muss, hat zahlreiche Ausweich-Optionen.

Geschmacksfrage. Probieren Sie die verschiedenen Produkte doch einfach mal aus – gerne stellen wir sie Ihnen bei uns in der Apotheke vor.

Apothekenstempel