

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zuckeraustauschstoffe>

Zuckeraustauschstoffe

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie
(Weitergeleitet von [Zuckerersatzstoffe](#))
Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)

Zuckeraustauschstoffe sind süß schmeckende [Kohlenhydrate](#), die einen geringeren Einfluss auf den [Blutzuckerspiegel](#) haben als [Haushaltszucker](#) ([Saccharose](#)), da sie [Insulin](#)-unabhängig verstoffwechselt werden.^[1] Daher werden sie in der Diabetikerernährung verwendet. Auch findet man sie in Kaugummi, Zahnpasta etc., da sie i. d. R. nicht [kariogen](#) (kariesfördernd) wirken.^[2] Zuckeraustauschstoffe gehören mit [Süßstoffen](#) zu den Zuckerersatzstoffen. Als [Lebensmittelzusatzstoffe](#) sind sie zulassungspflichtig.

Ihre [Süßkraft](#) ist ähnlich dem Haushaltszucker, während [Süßstoffe](#) eine wesentlich stärkere Süßkraft haben. Ihr [physiologischer Brennwert](#) liegt mit 10 kJ/g (2,4 kcal/g) unter dem des Haushaltszuckers und ist höher als bei Süßstoffen.

Sie werden u.a. aus [Früchten](#) und [Gemüse](#) gewonnen. Aus gesundheitlicher Sicht sind sie unbedenklich. [Zuckeralkohole](#) können jedoch in größeren Mengen (mehr als 20 bis 30 g pro Tag) abführend wirken, weil sie im [Darmtrakt](#) nur langsam [resorbiert](#) werden, dort Wasser binden und so den [Stuhl](#) verflüssigen. Nach Art. 5 (2) der EU-[Süßungsmittel](#)richtlinie müssen daher mit [Polyolen](#) gesüßte Lebensmittel oder [Tafel süße](#) den Hinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ enthalten.^[3]

In der EU zugelassene Zuckeraustauschstoffe sind:^[4]

- verschiedene [Zuckeralkohole](#):
 - [Sorbit](#) (E 420)
 - [Mannit](#) (E 421)
 - [Isomalt](#) (E 953)
 - [Maltit](#) (E 965)
 - [Maltitol-Sirup](#) (E 965)
 - [Lactit](#) (E 966)
 - [Xylit](#) (E 967)
 - [Erythrit](#) (E 968)
- sowie [Fructose](#)

Siehe auch[\[Bearbeiten | Quelltext bearbeiten\]](#)

- [Süßkraft](#)

Belege[\[Bearbeiten | Quelltext bearbeiten\]](#)

1. [Hochspringen](#) ↑ Belitz, Grosch, Schieberle: Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Springer, 2008, S.443, [doi:10.1007/978-3-540-73202-0_9](#)
2. [Hochspringen](#) ↑ *Sugar substitutes and their role in caries prevention*. Abgerufen am 16. Januar 2016.
3. [Hochspringen](#) ↑ [Richtlinie 94/35/EG von 1994](#) (PDF; 221 kB)
4. [Hochspringen](#) ↑ [Anlage 2 \(zu § 4 Abs. 1 und § 7 ZZulV\): Zum Süßen von Lebensmitteln zugelassene Zusatzstoffe](#)

Abgerufen von

„<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Zuckeraustauschstoffe&oldid=153930302>“

Kategorien:

- [Chemikaliengruppe](#)
- [Zuckeraustauschstoff](#)

Navigationsmenü

Meine Werkzeuge

- Nicht angemeldet
- [Diskussionsseite](#)
- [Beiträge](#)
- [Benutzerkonto erstellen](#)
- [Anmelden](#)

Namensräume

- [Artikel](#)
- [Diskussion](#)

Varianten

Ansichten

- [Lesen](#)
- [Bearbeiten](#)
- [Quelltext bearbeiten](#)
- [Versionsgeschichte](#)

Mehr

Suche

Artikel

Navigation

- [Hauptseite](#)
- [Themenportale](#)
- [Von A bis Z](#)
- [Zufälliger Artikel](#)

Mitmachen

- [Artikel verbessern](#)
- [Neuen Artikel anlegen](#)
- [Autorenportal](#)
- [Hilfe](#)
- [Letzte Änderungen](#)
- [Kontakt](#)
- [Spenden](#)

Werkzeuge

- [Links auf diese Seite](#)
- [Änderungen an verlinkten Seiten](#)
- [Spezialseiten](#)
- [Permanenter Link](#)
- [Seiteninformationen](#)
- [Wikidata-Datenobjekt](#)
- [Artikel zitieren](#)

Drucken/exportieren

- [Buch erstellen](#)
- [Als PDF herunterladen](#)
- [Druckversion](#)

In anderen Sprachen

- [Dansk](#)

[Links bearbeiten](#)

- Diese Seite wurde zuletzt am 29. April 2016 um 08:04 Uhr geändert.
- [Abrufstatistik](#)

Der Text ist unter der Lizenz [„Creative Commons Attribution/Share Alike“](#) verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den [Nutzungsbedingungen](#) und der [Datenschutzrichtlinie](#) einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.

-