

<http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/zuckerersatz-id158390.html>

Dicksäfte, Süßstoffe und Co.

Zuckerersatz- Vor- und Nachteile der süßen Alternativen

Natürlich oder künstlich, mit vielen Kalorien oder ganz ohne: Es gibt etliche Alternativen zum gewöhnlichen Haushaltszucker, auch als Saccharose bekannt. Manche gelten als gesünder, andere als schädlich. Doch sie alle haben Vor- und Nachteile. Am Ende sollten daher Verwendungszweck, gesunder Menschenverstand und nicht zuletzt persönlicher Geschmack entscheiden!



Dicksäfte und Sirupe aus Früchten oder Getreide sind aufgrund ihres Wassergehalts meist kalorienärmer, aber oft auch weniger süß als Haushaltszucker.

iStock

Haushaltszucker wird oft als Gift für den Körper verschrien. Dabei ist es vielmehr der Umgang damit, der unserer Gesundheit schadet: Zu viel Süßkram, Softdrinks und versteckter Zucker lassen den Konsum in Industrienationen in bedenkliche Höhen schnellen. Da liegt es nahe, nach gesünderen Alternativen zum "weißen Gold" aus Zuckerrüben oder -rohr zu suchen. Doch auch sie haben ihre Mängel:

Dicksaft und Sirup

Fruchtdicksäfte, etwa aus [Agave](#), oder Sirup zum Beispiel aus Zuckerrüben, Reis oder Dinkel gelten als besonders natürlich, bestehen aber selbst zu einem **großen Teil aus Zucker** in Form von [Saccharose](#), [Glucose](#), [Fructose](#) oder [Maltose](#). Meist sind in ihnen **mehr Mineralstoffe und Vitamine**, die angesichts der geringen Mengen, in denen Süßungsmittel verwendet werden sollten, allerdings nicht ins Gewicht fallen. Dicksäfte und Sirupe weisen aufgrund des höheren Wassergehalts etwa ein Viertel **weniger Kalorien** (kcal) auf. Dafür braucht man häufig mehr, um die Süßkraft von Zucker zu erlangen. Ein Pluspunkt: Dicksaft und Sirup aus unterschiedlichen Pflanzenarten bietet eine **große Geschmacksvielfalt**. Welcher Sirup zu welchen Speisen passt, erfahren Sie in der Bildergalerie zum Thema:

Zuckerersatz und süße Alternativen: Abwechslungsreich, aber nicht immer gesünder



Honig

Honig gilt als **naturbelassene Zuckeralternative**. Tatsächlich enthält er **mehr Vitamine und Mineralstoffe** als Saccharose, was trotzdem für die Bedarfsdeckung wenig entscheidend ist. In der Kalorienbilanz kommt Honig (etwa 300 kcal pro 100 g) aufgrund eines höheren Wassergehalts etwas besser weg als Zucker (etwa 400 kcal pro 100 g). Gleichzeitig hat Honig eine **höhere Süßkraft**. Er ist nicht nur als Brotaufstrich oder zum Süßen von Tee beliebt, sondern auch zum Backen. Hier sollte man die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge aber um 20 Prozent reduzieren, weil der Honig selbst schon einen nennenswerten Wassergehalt hat.

Süßstoffe

Mehr über Süßungsmittel

- **Gefährliche Süße**
[Zucker: Wann wird er zum Gesundheitsrisiko?](#)
- **Wissenswertes über den Ersatzzucker**
[Glukosesirup: Wie ungesund ist die Billig-Süße?](#)
- **Grüne Verpackung suggeriert Natürlichkeit**
["Cola Life" – trotz Stevia-Extrakt ungesund](#)
- **Glukose-Fruktose-Sirup steckt in zahllosen Lebensmitteln**
[Was Maissirup so ungesund macht](#)

Süßstoffe sind **hundertfach süßer** als Saccharose, haben aber praktisch **keine Kalorien** und wirken sich nicht auf den [Blutzuckerspiegel](#) aus, was vor allem Diabetikern zugutekommt. Auch wirken sie **nicht kariogen (kariesauslösend)**. Dennoch sind die meist künstlich hergestellten Zusatzstoffe nur in Maßen unbedenklich und dürfen beispielsweise nicht in Säuglings- oder

Kleinkindnahrung verwendet werden. Auch sagt der Eigengeschmack nicht jedem zu.

Im Haushalt verwendet man die sogenannte **Tafelsüße** meist in flüssiger oder Tablettenform, aber auch als Pulver ist sie erhältlich. In den Produkten, die man im Supermarkt oder [Internet kaufen](#) kann, sind in der Regel mehrere Süßstoffarten enthalten, etwa Cyclamat und Saccharin, sowie geringe Mengen des Monosaccharids Fructose.

Auch [Steviolglycoside](#) gehören zu den Süßstoffen. Sie werden durch chemische Verfahren [Steviolglycoside](#) aus der **Steviapflanze** gewonnen. Die Blätter an sich sind in der Europäischen Union nicht für den Verzehr zugelassen.

Zuckeralkohole

Zuckeralkohole oder Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Erythrit (auch bekannt unter den Produktnamen [Xucker](#) und [Xucker Light](#)) wirken wie Süßstoffe nicht kariogen und lassen den Blutzuckerspiegel nur leicht ansteigen. Anders als bei Süßstoff handelt es sich bei Zuckeralkoholen aber um [Kohlenhydrate](#), aus denen sie auch hergestellt werden. Sie haben eine **zuckerähnliche Konsistenz** und meist eine **geringere Süßkraft** als Zucker, dafür nur etwa 40 Prozent des Kaloriengehalts. In größeren Mengen wirken sie abführend. Für den Hausgebrauch sind vor allem Sorbit, Maltit, Erythrit und Xylit in Pulverform erhältlich, [zum Beispiel im Internet](#).

Verborgene Süße: 13 fiese Zuckerfallen



Autor: [Silke Stadler](#)

Letzte Aktualisierung: 09. Dezember 2016

Quellen: aid infodienst: Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe

Das könnte Sie auch interessieren



Heilwirkung von Honig

[Manuka-Honig: Wirkung und Anwendung](#)

Manuka-Honig ist ein potenter Bakterienkiller. Das Naturheilmittel wirkt äußerlich und innerlich [mehr...](#)



Keine Konservierung, kaum Verarbeitung
[Clean Eating – die wichtigsten Regeln](#)

Was Clean Eating genau bedeutet, was man damit noch essen darf und ob das Programm schlank macht: Wir beantworten die wichtigsten Fragen [mehr...](#)



Gesunde Ernährung
[Lebensmittel, die Sie gesünder selber machen](#)

Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln kommen häufig Zusatzstoffe, Zucker oder günstiges Fett zum Einsatz. Unserer Gesundheit tut das nicht immer gut [mehr...](#)

Meistgelesen in dieser Rubrik

Anzeige



Aus dem Bauch heraus: Darum schlägt uns Stress auf dem Magen

Kopf und Bauch sind in vielen Situationen Partner auf Augenhöhe und einer redet dem anderen schon mal rein. Die Folgen sind häufig Magen-Darm-Beschwerden oder starke Kopfschmerzen. Lesen Sie hier, wie die sogenannte Darm-Hirn-Achse funktioniert und wie Sie belastende Beschwerden im Alltag vermeiden.



Gesunde Ernährung
[Abführende Lebensmittel: Dieses Essen fördert die Verdauung](#)

Bestimmte Lebensmittel wirken Verstopfung entgegen, indem sie die Darmtätigkeit sanft anregen. Wir stellen natürliche Abführmittel vor [mehr...](#)



Gesunde Ernährung
[Die besten Tipps zur Leberentgiftung](#)

Zu viel Alkohol? Die sieben besten Tipps für Ihre Leberkur [mehr...](#)



Gesunde Ernährung
[No Carb: Lebensmittel und Rezepte ohne Kohlenhydrate](#)

Der völlige Verzicht auf Kohlenhydrate ist auf längere Sicht nicht empfehlenswert. Kurzfristig aber können kohlenhydratfreie Lebensmittel helfen, ein paar Kilo zu verlieren. Dabei muss man nicht einmal auf... [mehr](#)

Mehr lesen: [Zuckerersatz • Nicht immer gesünder!](http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/zuckerersatz-id158390.html#ixzz4So91Ydrm) <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/zuckerersatz-id158390.html#ixzz4So91Ydrm>