

<http://www.lifeline.de/news/ernaehrung-und-fitness/sukrin-erythrit-zuckerersatzstoff-id115558.html>

Kalorienarme Alternative zu Rohrzucker?

"Xucker Light"- Erythrit ist kein harmloser Zuckerersatz

Süßstoffe wie Erythrit belasten die Verdauung

Kennen Sie Erythrit? Aber von Stevia haben Sie schon gehört, es vielleicht ausprobiert. Wer den Lakritzgeschmack von Stevia nicht mag, sucht nach Alternativen: Mit Erythrit kommt ein Zuckerersatz auf den Markt, der weniger süß schmeckt und deutlich weniger Kalorien als Rohrzucker enthält. Aber wie gesund ist die neue Süße?



Erythrit oder "Xucker Light" sieht aus wie Zucker, schmeckt aber um rund ein Viertel weniger süß.

Getty Images/iStockphoto

Als nahezu kalorienfreier **Zuckerersatzstoff** steht **Erythrit** hoch in der Gunst der Nahrungsmittelkonzerne, denn der Markt ist groß. Für alle Diabetiker zum Beispiel könnte Erythrit der lange ersehnte Traum sein, weil sie nicht mehr nach verstecktem Zucker im Essen suchen müssten.

Aber nur auf den ersten Blick: Hinter Produktnamen wie *Erylite*, *Sukrin*, *Erythritol*, *Neue Süsse*, *Sucolin*, *Xucker Light* oder auch *sweetERY* verbirgt sich ein (bio-)chemisch erzeugter **Alkoholzucker**, der auch die wenig appetitliche Bezeichnung **E968** trägt. Er zählt in der Europäischen Union zur zulassungspflichtigen Gruppe der **Süßungsmittel** zusammen mit **Sorbit**, **Xylit** und **Stevia**.

Snacker oder Genießer?



Schnell zwischendurch oder bei Kerzenschein mit Tischtuch und Serviette: Kennen Sie Ihren Esstyp? Finden Sie ihn mit diesem Test heraus!

[zum Test](#)

Erythrit kommt in der Natur vor und ist in Käse, Obst oder Pistazien nachweisbar. Für die in der Lebensmittelindustrie benötigten großen Mengen wird Erythrit jedoch **künstlich** hergestellt.

Pilze liefern den "Xucker Light"-Rohstoff Erythrit

Woher kommt der neue **Zuckerersatz**? Natürliches Erythrit kann nur durch aufwendige chemische Katalyseprozesse aus Weinsäure oder Dialdehydstärke gewonnen werden. Zwei Verfahren, die kostspielig und kompliziert sind. Darum werden osmophile **Pilze** genutzt, die mit kleinsten Kohlehydraten "gefüttert" werden und diese mittels Fermentation in Ribit, Glycerin, Ethanol, kleine Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und eben **Erythrit** aufspalten.

Warum ersetzen wir nicht gleich den ganzen Zucker in unserer Nahrung durch das kalorienarme E968? Weil Erythrit nur rund die Hälfte der Süße von Zucker erreicht, den unsere Geschmacksnerven zu lieben gelernt haben. Um den gewohnten Geschmack zu erzeugen, sind größere Mengen des weißen Pulvers nötig.

Erythrit kann zu Verdauungsproblemen führen

Der Zuckerersatz ist bei uns zwar als **Lebensmittel-Zusatzstoff** zugelassen, muss bei einem Anteil von mehr als zehn Prozent aber mit einem **Warnhinweis** gekennzeichnet werden. Denn Erythrit wird zwar zu rund 90 Prozent über den Dünndarm aufgenommen und die Niere wieder ausgeschieden. Doch die restlichen zehn Prozent sorgen für typische Nebenwirkungen von Zuckeralkoholen wie etwa **Blähungen**, **Bauchschmerzen** und **Durchfall** - ein Effekt, den gar zu "verliebte" Freunde **zuckerfreier Kaugummis** kennen dürften. Zudem kann sich die Gesamtmenge schnell auf ein bedenkliches Maß summieren, wenn mehrere erythritthaltige Produkte verzehrt werden.

Zucker und Süßstoff

- **Grüne Verpackung suggeriert Natürlichkeit**

["Cola Life" – trotz Stevia-Extrakt ungesund](#)

- **Interview mit Ernährungsexperte**

[Interview: Xucker – die gesunde Alternative zu Zucker und Süßstoffen?](#)

- **"Natürlicher" Süßstoff auf der Probe**

[Ist Stevia gesünder als Zucker und andere Süßstoffe?](#)

- **Künstliche Süße gerrät in Verruf**

[Diabetes droht: Süßstoffe stören den Zuckerstoffwechsel](#)

"Ich habe viele Substanzen kommen und gehen sehen, nachdem sich doch negative Auswirkungen auf den Körper gezeigt haben", sagt **Roger Eisen**, **Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin**. Wie bei vielen neuen Substanzen lässt sich eine langfristige (**Neben-)Wirkung** auf unseren Körper durch Erythrit nur vermuten.

Lieber Zucker in Maßen als "Xucker Light" in Massen

Der **Lifeline-Ernährungsexperte** warnt zudem vor dem Einsatz von Süßstoffen, die zur Appetitsteigerung beispielsweise in der Kälbermast eingesetzt werden. "Ich bin mir nicht sicher, ob es sinnvoll ist, seinen Körper immer wieder mit Süßstoffen zu täuschen," fügt er hinzu - "sinnvoller wäre, die Zufuhr von Zucker generell einzuschränken und die klassischen **Zuckerfallen** wie Salatdressings, Ketchup oder Müsliriegel zu meiden." (siehe *Galerie unter dem Artikel*)

Wer dennoch auf **Erythrit** als Zuckerersatzstoff umsteigen möchte, sollte sich langsam herantasten und auf Nebenwirkungen achten. Dann kann E968 **Zuckerersatz sein** "ohne den bitteren Nachgeschmack von Stevia, den manche Menschen genetisch bedingt schmecken", erklärt Mediziner Eisen. Und zwar für Diabetiker und all diejenigen, die im Frühjahr verstärkt auf ihre Figur achten.

Süßstoffe im Vergleich

	Stevia	Xylit (" Xucker ")	Erythrit (" Xucker Light ")
Form	Pulver, Tabs, Flüssigextrakt	Kristalle	Kristalle
Herstellung	Extrakt aus Steviablättern	Zuckeralkohol aus Rinden oder Maiskolben	Zuckeralkohol, gewonnen durch Fermentation von Zucker durch Hefepilze
Geschmack	eher weiter hinten im Mund süß, bei zu hoher Dosierung ggf. bitterer/ lakritzartiger Nachgeschmack	wie Zucker, aber etwas fruchtiger (ähnelt Traubenzucker)	wie Xylit
Kosten	140€/kg	ab 9€/kg	ab 11€/kg
Kalorien	0	240kcal/100g	20kcal/100g
Süße	200 - 400 Mal so süß wie Zucker	Süße fast identisch mit Zucker	60 - 80 Prozent der Süße von Zucker
Verträglichkeit	gut	Blähende/ abführende Wirkung ab 0,5g/kg Körpergewicht	Blähende/ abführende Wirkung ab 1g/kg Körpergewicht während Gewöhnungsphase
Vorteile	Auch für Rohkost geeignet (Pulver wird direkt aus den Blättern erzeugt)	Aktiver Schutz vor Karies (nur bei aktivem Verzehr, also Kauen über mindestens fünf Minuten)	Ähnliche Wirkung wie bei Xylit erwartet, aber noch nicht ausreichend erforscht

		fördert die Kalziumaufnahme Schützt vor akuter Mittelohrentzündung	
Nachteile	Bislang nur wenige Rezepte für Kochen und Backen bekannt	Für Tiere unverträglich	Ähnlich Xylit, aber bislang nur wenig Erfahrungen
weitere Bezeichnungen	Honigblatt, Süßkraut	Xucker, Xylitol, Birkenzucker	Erylite, Sukrin, Erythritol, Neue Süsse, Sucolin, Xucker Light, sweetERY11

Zehn Zuckerfallen



Autor: [Andreas Gill](#)

Letzte Aktualisierung: 01. März 2015

Quellen: Römpp Online - Version 3.5, 2009, Georg Thieme Verlag, Stuttgart; Carl L. Yaws: Thermophysical Properties of Chemicals and Hydrocarbons. William Andrew, 2008

- [E-Mail](#)
- teilen
- tweet
- teilen
- teilen

Beitrag zum Thema aus der Community

- Diabetes

[Ist Süßstoff gesundheitsschädlich?!](#)

30.11.2011 | 07:20 Uhr

Guten Abend, Herr Dr. Johannes Geppert, ich habe schon viele Jahre Diabetes Typ 2... [mehr...](#)

Weitere Artikel



Grüne Verpackung suggeriert Natürlichkeit
["Cola Life" – trotz Stevia-Extrakt ungesund](#)

Machen Steviol-Glykoside das zuckrige Getränk gesünder? Verbraucherschützer bleiben skeptisch [mehr...](#)



Interview mit Ernährungsexperte
[Xucker – die gesunde Alternative zu Zucker und Süßstoff?](#)

Xylit soll Diabetes und Karies verhindern sowie schlank halten. Lifeline fragte einen Experten, was tatsächlich zutrifft und was ins Reich der Xucker-Mythen gehört [mehr...](#)



"Natürlicher" Süßstoff auf der Probe
[Ist Stevia gesünder als Zucker und andere Süßstoffe?](#)

Stevia ist als „Lebensmittelzusatzstoff E 960“ seit Dezember 2011 in der EU zugelassen [mehr...](#)

Aktuelle Top-Themen

Mehr lesen: [Xucker Light • Erythrit ist kein harmloser Zucker-Ersatz!](http://www.lifeline.de/news/ernaehrung-und-fitness/sukrin-erythrit-zuckerersatzstoff-id115558.html#ixzz4lQlJvIxY) <http://www.lifeline.de/news/ernaehrung-und-fitness/sukrin-erythrit-zuckerersatzstoff-id115558.html#ixzz4lQlJvIxY>