

# SÜSSUNGSMITTEL

## ÜBERSICHT

Bei den Süßungsmitteln spielt nicht nur der Kohlenhydratwert eine Rolle, sondern auch die Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel - und damit die verwertbaren Kohlenhydrate.

### ERYTHRIT

ist mein absolutes Lieblings-Süßungsmittel denn es ist eine natürliche Alternative zu Zucker, hat keine Kcal, keine verwertbaren Kohlenhydrate und wirkt sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus. Es hat einen glykämischen Index von 0 und ist auch für Diabetiker geeignet.

Erythrit wird durch Fermentation von Traubenzucker gewonnen - in geringen Mengen kommt Erythrit auch in vielen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Wein und Käse vor. Es zählt zu den Zuckeralkoholen (=Polyole / mehrwertige Alkohole) und muss gesetzlich in den Nährwerten als Kohlenhydrat angegeben werden. Weil es aber von unserem Körper nicht verwertet werden kann, müssen die Kohlenhydrate aus den Zuckeralkoholen von den gesamten Kohlenhydraten abgezogen werden. Erythrit sieht aus wie Zucker - und kann auch so verwendet werden. Allerdings hat es "nur" 70 % der Süßkraft des Zuckers.



### STEVIA

nennt man auch Süßblatt, Honigkraut und Süßblatt. Es wird aus den Blättern der südamerikanischen Stevia rebaudiana Pflanze gewonnen, die zur Familie der Sonnenblumen gehört. Im Grunde ist Stevia ein natürliches Süßungsmittel - leider gibt es auf dem Markt bereits unzählige "billig Versionen" die chemisch hergestellt wurden und mit dem ursprünglichen Stevia nichts mehr zu tun haben. Die Süßkraft von Stevia ist 300x höher als die von Zucker. Stevia hat einen glykämischen Index von 0, beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht und wird vom Körper nicht verstoffwechselt. Stevia ist auch für Diabetiker geeignet. Stevia hat 25 Kcal pro 100

# SÜSSUNGSMITTEL

## ÜBERSICHT

### XYLIT

wird auch Birkenzucker genannt. Es kommt in vielen Pflanzen vor - unter anderem auch in der Birkenrinde. Xylit wird industriell in einem aufwändigen Verfahren aus Holz oder organischen Abfällen wie Maiskolben oder Zuckerrohrfasern gewonnen. Chemisch ist es mit Zucker verwandt - gehört aber zu den Zuckeralkoholen. Xylit hat die gleiche Süßkraft wie Zucker. Der glykämische Index liegt bei 7 - es beeinflusst also den Blutzuckerspiegel.

Oft wird publiziert, dass alle mehrwertigen Alkohole keinerlei verwertbare Kohlenhydrate haben - das stimmt aber nicht! Das einzige Süßungsmittel aus der Kategorie der Zuckeralkohole, das keinerlei verwertbare Kohlenhydrate hat ist Erythrit. Xylit hat 240 Kcal pro 100g. VORSICHT BEI HUNDEN: XYLIT kann schon in kleinsten Mengen tödlich für Hunde sein!

### MALTIT

wird auch Maltitol genannt und wird oft in zuckerfreien Produkten verwendet, da es eine sehr ähnliche Struktur wie Zucker hat. Genau wie Erythrit und Xylit ist es ein Zuckeralkohol (Polyol) - allerdings ist es dennoch NICHT FÜR DIE KETOGENE ERNÄHRUNG GEEIGNET. Maltit hat 280 Kcal pro 100g - und hat eine 75 % ige Süßkraft von Zucker.

Das Hauptproblem dieses Süßungsmittels ist, dass es den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Es hat einen sehr hohen glykämischen Index von 52 als Sirup und 35 als Pulver und im Gegensatz zu Erythrit werden bei Maltit 70 % der Kohlenhydrate im Körper aufgenommen. Maltit ist für Diabetiker nicht geeignet.



### SUCRALOSE

ist ein chemischer Süßstoff - und wird auch oft zum Süßen von Limonaden und Getränken verwendet, da es keinen bitteren Nachgeschmack - wie beispielsweise Aspartham - hat. Sucralose ist 600x so süß wie Zucker. Sucralose hat 0 Kcal, einen glykämischen Index von 0 und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.

Sucralose sollte man nur in geringen Mengen und nicht regelmässig zu sich nehmen, denn es gibt eine Vielzahl von Nebenwirkungen. Es wirkt sich negativ auf die Darmflora aus und kann ein Reizdarm-Syndrom auslösen da es die "guten" Bakterien im Darm um bis zu 50 % reduziert und so Platz schafft für Pilze, schlechte Bakterien und ein ungesundes Darmklima.

# SÜSSUNGSMITTEL

## ÜBERSICHT

### SORBIT

auch Sorbitol oder Glucitol genannt ist ebenfalls ein Zuckeralkohol, welcher in Beeren, der Eberesche und verschiedenem Obst enthalten ist. Sorbit hat 400 Kcal auf 100g - aber nur die Hälfte an Süßkraft von Zucker. Die Kohlenhydrate werden vom Körper aufgenommen und müssen somit als verwertbare Kohlenhydrate angerechnet werden.

### ISOMALT

Ist ein Zuckeralkohol, der in der Natur zum Beispiel bei Zuckerrüben vorkommt. Isomalt hat 200 Kcal auf 100g. Ungefähr 60 % der Kohlenhydrate werden verstoffwechselt und von unserem Körper aufgenommen - müssen also als verwertbare Kohlenhydrate angerechnet werden. Isomalt hat einen glykämischen Index von 2 und ist für Diabetiker geeignet.

### ASPARTAM

ist ein synthetisch hergestellter Süßstoff, der so in der Natur nicht vorkommt. Aspartam hat als Eiweiß genauso viele Kcal wie Zucker - 400 Kcal pro 100g. Allerdings hat es die 200-fache Süßkraft von Zucker und muss deshalb nur in geringen Mengen eingesetzt werden. Der glykämische Index liegt bei 0 - und es beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.



Aspartam wird öfters als gesundheitsschädliche bezeichnet und soll laut Studien Übergewicht fördern, indem es die Appetitregulation im Gehirn stört. Ausserdem soll Aspartam krebserregend sein und Darmflora-Veränderungen auslösen.