

Zuckercheck Alternativen für Zucker kennen

Es gibt viele verschiedene Arten von Zucker. Einige sind von Natur aus in Nahrungsmitteln enthalten. Andere Zuckerarten werden Lebensmitteln hinzugefügt, zum Beispiel in Form von Haushaltszucker oder Sirup. Alle Zuckerarten, ganz gleich, ob natürlich oder hinzugefügt, bestehen aus den gleichen Bausteinen: Zuckermolekülen. Was das für deine zuckerbewusste Ernährung bedeutet?

Zucker ist von Natur aus in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide enthalten. Umgekehrt werden beispielsweise Softdrinks, Kekse, Eis und Süßigkeiten mit synthetischem Zucker gesüßt. Egal, ob Zucker künstlich hinzugefügt wird oder auf natürliche Weise vorhanden ist, mit der Zeit wird er – mit Ausnahme von Süßstoffen - von deinem Körper aufgenommen.

Alle Zuckerarten, ganz gleich, ob von Natur aus in Lebensmitteln vorkommend oder hinzugefügt, bestehen aus den gleichen Bausteinen (Zuckermolekülen):

Unter „Zucker“ im umgangssprachlichen Sinn versteht man in erster Linie süß schmeckende Kohlenhydrate, die Mono- und Disaccharide.

Einfachzucker (Monosaccharide) sind Fruchtzucker (Fruktose) und Traubenzucker (Glukose).

Zweifachzucker (Disaccharide) sind Haushaltszucker, Malz- und Milchzucker (Laktose).

Mehrfachzucker (Polysaccharide): Sind mehr als drei Zuckermoleküle aneinandergereiht, spricht man von Mehrfach- oder Vielfachzuckern. Dabei nimmt bei einer größeren Anzahl von Zuckermolekülen die Süßkraft immer mehr ab. Bei Vielfachzuckern wie der Stärke, die beispielsweise in Getreide und Kartoffeln vorkommt, ist sie gar nicht mehr vorhanden.

Der menschliche Stoffwechsel kann Kohlenhydrate nur in Form von Einfachzuckern verwerten. Mehrfachzucker werden daher während des Stoffwechselprozesses zu Einfachzuckern abgebaut. Alle aufgenommenen Zuckerarten werden im Körper auf ähnliche Weise behandelt und liefern die gleiche Menge an Kalorien: 4 kcal/ 1 g Zucker. Dabei gibt es keinen guten oder schlechten Zucker, entscheidend ist, ihn in Maßen zu sich zu nehmen.

Mehrfachzucker zählt man im umgangssprachlichen Sinn nicht mehr zu den Zuckern. Auch bei der Berechnung des Zuckergehalts – der in der Nährwertabelle mit Kohlenhydrate und davon Zucker grundsätzlich gekennzeichnet werden muss – werden Mehrfach- und Vielfachzucker nicht mit einbezogen.

Alternative Bezeichnungen – dahinter steckt Zucker

Es lohnt sich, bei der Zutatenliste der Lebensmittelverpackungen genauer hinzuschauen. Wo kein "Zucker" aufgeführt ist, versteckt sich in Wirklichkeit jede Menge hinter unscheinbaren Begriffen wie:

Gerstenmalzextrakt

Dextrose

Süßmolkenpulver

Fruktose...und vielen weiteren scheinbar harmlosen Begriffen, welche letztendlich Zucker beschreiben.

Besonders häufig wird Fruchtzucker oder Fruchtzucker-Sirup anstelle von Kristallzucker verwendet. Denn Fruchtzucker ist in der Herstellung preiswerter und besitzt eine 10 bis 20 Prozent höhere Süßkraft als herkömmlicher Haushaltszucker. Auch Zuckerzusatz aus Früchten muss in der Zutatenliste aufgeführt werden. Doch auch hier nicht durch Bezeichnungen täuschen lassen wie:

Fruchtzucker

Fruchtsüße

Fruktose

Fruktose-Glukose-Sirup oder Glukose-Fruktose-Sirup

Raffinierter, Haushalts- oder Kristallzucker

Der bei uns üblichste Zucker ist der Rübenzucker. Er stammt aus Zuckerrüben und besteht zu 100% aus Saccharose. Auch Rohrzucker besteht zu 100% aus Saccharose und wird aus tropischem Zuckerrohr gewonnen, anstelle heimischer Zuckerrüben.

Aus dem Zuckerrohr können wiederum drei verschiedene Zucker-Varianten hergestellt werden: Rohrohrzucker, Vollrohrzucker und Rohrzucker.

Vollrohrzucker ist die erste und gesündeste Stufe des Rohrzuckers. Er wird aus getrocknetem und vermahlenem Zuckerrohrsaft gewonnen und nicht raffiniert. So bleiben Mineralien und Vitamine größtenteils erhalten.

Für Roh-Rohrzucker werden die Kristalle einmal raffiniert.

Weißer Rohrzucker wird so lange raffiniert bis keine Melasse mehr enthalten ist. Ihm fehlen somit nicht nur die bräunliche Färbung, sondern auch die gesunden Mineralien und Vitamine.

Gut zu wissen: Was passiert beim Raffinieren? Zunächst werden Rüben oder Zuckerrohr zerkleinert und bei mindestens 70°C entsaftet. Dieser Roh Saft wird dann mit Kalk, Kohlensäure und Filtern bearbeitet, um unerwünschte Stoffe wie Eiweiße oder Mineralstoffe zu entfernen. Durch weiteres, langsames Erhitzen wird der Roh Saft so weit eingedickt, bis sich Zuckerkrystalle bilden. Das ist der sogenannte Rohzucker mit der charakteristischen gelb-braunen Färbung. Um daraus schönen, weißen Kristallzucker zu machen, werden die Zuckerkrystalle immer und immer wieder aufgelöst und wieder auskristallisiert. Dieser Vorgang dauert bis zu acht Stunden und nennt sich Raffination, weswegen weißer Zucker auch Raffinade genannt wird.

Natürlich süßende Zuckeralternativen

Als Alternative zum Haushaltszucker gibt es eine große Auswahl an anderen süßenden Lebensmitteln. Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft und Co. sind natürliche Zuckeralternativen – allerdings kein Figur freundlicher Ersatz! Das solltest du wissen:

Im Honig ist Zucker in Form von Fruktose und Glukose enthalten – zum Abnehmen taugt er also nicht.

Auch Ahorn-Sirup enthält 65 Prozent Zucker. Im Vergleich zu herkömmlichem Zucker lassen sich aber damit 35 Prozent Kalorien einsparen.

Agavensirup ist stark verarbeitet und enthält viel Fruchtzucker. Hohe Verarbeitung zerstört nützliche Antioxidantien.

Die glykämische Last von Agavendicksaft gehört allerdings zu den niedrigsten unter allen Süßungsmitteln.

Reissirup wird aus gemahlenem Reis gewonnen. Er enthält größtenteils Maltose, hat einen großen Anteil an Mehrfachzuckern und ist vor allem frei von Fruchtzucker – ideal für alle, denen die Süße aus Früchten nicht so gut bekommt.

Kokosblütenzucker ist ein nicht raffinierter Süßstoff mit niedrigem glykämischen Index. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel weniger rapide an, Energie wird langsamer und effizienter ausgeschüttet und das wirkt sich positiv auf das Sättigungsgefühl aus – das verhindert, dass man ungehalten vor sich hin nascht.

Datteln sind die beste Wahl, wenn es darum geht, eine unraffinierte Zucker-Alternative zu finden, da es sich um ganze, unbehandelte Früchte handelt. Die Energiedichte von Datteln liegt bei 282 Kalorien pro 100g und damit deutlich unter dem Kaloriengehalt von Zucker, der mit 387 Kalorien pro 100g Zucker zu Buche schlägt. Datteln sind reich an Ballaststoffen und haben dadurch einen sättigenden Effekt.

Für Zuckerrübensirup wird Rübensaft aus eingekochten Zuckerrüben eingedickt.

Süßstoffe

Unter Süßstoffen versteht man Zuckerersatzstoffe natürlichen oder synthetischen Ursprungs mit einer riesigen Süßkraft – sie können bis zu 37.000-mal stärker süßen als Haushaltszucker. In der EU zulässige Süßstoffe sind: **Acesulfam-K (E 950)** ist ein synthetischer Süßstoff, der vom Körper nicht verstoffwechselt werden kann und daher einfach über die Nieren ausgeschieden wird.

Aspartam (E 951) wird bei der Verdauung in Eiweißbausteine aufgespalten. Wie auch Haushaltszucker liefert 1 Gramm 4 kcal – wegen der hohen Süßkraft fallen die kleinen Mengen kalorienmäßig aber nicht ins Gewicht.

Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962) ist eine salzhaltige Verbindung aus Aspartam (64 %) und Acesulfam (35 %)

Cyclamat (E 952) hat die geringste Süßkraft von allen Süßstoffen (30 bis 50-fach).

Saccharin (E 954) ist der älteste synthetische Süßstoff und wird vom Körper unverändert ausgeschieden.

Sucralose (E 955) wird zwar aus Zucker hergestellt, aber nicht verstoffwechselt.

Neohesperidin (E 959) wird aus Zitrusfrüchten gewonnen und nur in geringen Mengen vom Körper aufgenommen und abgebaut.

Steviolglykoside, Stevioside (E 960) ist ein Extrakt aus Blättern der Stevia- Pflanze. Der Süßstoff hat nahezu keine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.

Neotam (E 961): Verglichen mit Haushaltszucker hat Neotam ebenfalls eine extrem hohe Süßkraft: bis zu 13.000-mal höher. Der Süßstoff E 961 wird aus Aspartam durch chemische Synthese gewonnen.

Advantam (E 969)

Übertrifft alle anderen Süßstoffe. Verglichen mit Haushaltszucker hat Advantam eine 37.000-mal höhere Süßkraft. Es verstärkt und intensiviert Aromen, vor allem bei Molkereiprodukten, Zitrus-, Frucht- und Minzaromen und unterdrückt bittere Geschmacksnoten.

Achtung vorkünstlichem Zucker, wie Aspartam, Saccharin, Sucralose und Co. Die synthetischen Süßstoffe beeinflussen die Darmflora negativ und können die Blutzucker- und Insulinreaktion verändern: Das soll das Verlangen nach Süßem unnötig steigern...

Zuckeraustauschstoffe: Figur freundlich, mit wenig Kalorien

Mit Zuckeralkoholen, wie Xylit, Erythrit oder Sorbit lässt sich Zucker mit weniger Kalorien, oder sogar kalorienfrei, ersetzen:

Stevia ist 300-mal süßer als Zucker und kann die Blutzucker- und Insulinreaktion verbessern (besonders für Diabetiker geeignet).

Anders als bei künstlichen Süßstoffen verursacht es kein Chaos im Darm. Das einzige und doch so gravierende Problem: Stevia hat einen sehr markanten Beigeschmack, was den Einsatz in manchen Kuchen nicht möglich macht.

Erythrit ist ein Zuckeralkohol. Er wird durch die Fermentation reifer Früchte wie Melonen, Weintrauben und Birnen gewonnen und kommt in Wein, Käse und Pistazien vor. Erythrit enthält gerade einmal 20 kcal auf 100g.

Xylit hat 40 Prozent weniger Kalorien als Zucker. Der Birkenzucker schmeckt allerdings auch weniger süß. Was das Backen betrifft, ist das Teig-Naschen quasi ein Muss – yes! Auf die Zahngesundheit soll sich Xylit ebenfalls positiv auswirken: Es dämpft Karies und wird deshalb häufig in Zahnpflegekaugummis eingesetzt.

Sorbit ist auf natürliche Weise vor allem in Kernobst enthalten: in Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Pflaumen und Pfirsichen. Er schmeckt nur halb so süß wie Haushaltszucker und enthält auch deutlich weniger Kalorien. Allerdings wird Sorbit nicht von jedermann gut vertragen – immer mehr Menschen leiden an einer Sorbitintoleranz.

Achtung:

Zuckeralkohole wie Mannit, Xylit und Sorbit können bei einer Umstellung Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit und Durchfall verursachen – der Körper gewöhnt sich aber relativ schnell an den Zuckerersatz.
ohne Zucker