



## SIND NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL GESÜNDER?

Schon kleine Kinder lieben alles was süß ist. Evoluti-onär bedingt schmeckt dem Menschen Süßes, denn es war nur selten giftig. Allerdings macht wie immer die Dosis das Gift. Heute essen wir viel zu viel Zucker. Immer mehr Menschen schwören auf „gesunde“ Alternativen - doch sind sie wirklich gesünder als Zucker?

Es liegt zwar in der Natur des Menschen, Süßes zu mögen. Allerdings war es bis vor wenigen Jahrhunderten auch noch wesentlich schwerer, an Süßes heranzukommen. Heute ist Zucker ein billiger Füllstoff und „Suchtmittel“. Laut Studien essen die Deutschen viermal mehr als empfohlen (100 g pro Tag anstatt 25 g).

Immer wenn Zucker gegessen wird, erfolgt eine Ausschüttung des Hormons **Insulin**, das dafür sorgt, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Allerdings hemmt Insulin gleichzeitig die Fettverbrennung und fördert Entzündungen sowie den Einbau von Fett.

Dass Zucker **ungesund** ist, ist allgemein bekannt. Viele greifen deshalb zu **Zuckerersatzstoffen**. Doch diese bringen ebenfalls gesundheitliche Nachteile mit sich. So werden sie unter anderem in Zusammenhang gebracht mit der Entstehung von **Übergewicht** und **Aufnahmestörungen im Darm** sowie einer **Verschlechterung** der Zusammensetzung der **Darmflora**. Dies wiederum kann weitreichende gesundheitliche Probleme mit sich bringen, deren Ursprung dann häufig rätselhaft scheint. Dürfen wir also überhaupt Süßes essen? Gibt es vielleicht wirklich gesunde Alternativen?

### Natürliche Süßungsmittel

Viele preisen natürliche Süßungsmittel als gesündere Zuckeralternative. Teilweise trifft das tatsächlich zu. Doch auch hier gibt es bedeutende Unterschiede.

#### Honig

Honig ist wohl eines der ältesten Süßungsmittel. Erste Hinweise für seine Gewinnung und Nutzung finden sich bereits in der Steinzeit.

Häufig liest man, Honig sei gesund wegen der enthaltenen Enzyme. Die Konzentration dieser Enzyme in gewöhnlichem Honig ist allerdings so gering, dass man



große Mengen essen müsste, um davon zu profitieren. Ein besonderer Honig ist allerdings der sogenannte **Manuka-Honig** aus Neuseeland. Er enthält besonders hohe Konzentrationen eines Stoffes (MGO), der antibakteriell wirkt.

**Vorteil:** Honig ist durch seinen natürlichen Ursprung zu bevorzugen. Interessant ist, dass Pollenallergiker angeblich davon profitieren, heimischen Honig zu verzehren. Die regelmäßige Zufuhr soll die Symptome der Allergie mindern.

**Nachteil:** Honig hat die gleiche Blutzuckerwirkung wie Haushaltszucker.

#### Ahornsirup

Ähnlich wie Honig ist Ahornsirup ein sehr naturbelassenes Süßungsmittel, das allerdings ebenfalls die gleiche Blutzuckerwirkung wie Haushaltszucker aufweist.

#### Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird hergestellt, indem aus der Kokospalme gewonnener Blütennektar eingedickt, getrocknet und gemahlen wird. Viele Menschen mögen den Geschmack von Kokos nicht. Kokosblütenzucker schmeckt jedoch nicht nach Kokos sondern nach Karamell.

**Vorteil:** Er hat einen relativ niedrigen glykämischen Index, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel weniger anhebt als die gleiche Menge Haushaltszucker.





**Nachteil:** Kokosblütenzucker hat eine geringere Süßkraft als Haushaltszucker, weshalb man für die gleiche Süße etwas größere Mengen benötigt.

### Reissirup

Um Reissirup zu gewinnen, wird Reismehl mit Enzymen und warmem Wasser erwärmt. Die enthaltene Stärke wird dabei aufgespalten und der Zucker abgefiltert.

**Vorteil:** Reissirup enthält **keine Fruktose**, weshalb er bei Fruktose- oder Sorbit-Unverträglichkeit geeignet ist.

**Nachteil:** Reissirup ist nicht besonders gut haltbar. Er gärt schnell und schäumt dann. Deshalb unbedingt immer einen sauberen Löffel verwenden.

### Datteln

Datteln gelten aufgrund ihres hohen Energiegehaltes als „Brot der Wüste“.

**Vorteil:** Sie sind im Verhältnis zu anderen Süßungsmitteln reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium) und B-Vitaminen. Zudem enthalten sie doppelt so viel **Tryptophan** wie zum Beispiel Bananen. Es ist die Vorstufe unseres Glückshormons Serotonin.

Pürierte oder gehackte Datteln eignen sich zum Süßen vom Frühstücksporridge, Dips oder Smoothies. Es gibt auch Dattelsirup zu kaufen. Sie werden direkt aus dem Fruchtfleisch der Datteln gewonnen und enthalten so noch relativ viele der guten Inhaltsstoffe.

**Nachteil:** Wer empfindlich auf Fruktose reagiert, sollte Datteln als Süßungsmittel lieber meiden.

### Dicksäfte

Dicksäfte aus Äpfeln, Birnen oder Agaven sind als naturbelassene Süßungsmittel sehr beliebt.

**Vorteil:** Sie enthalten ca. 1/3 weniger Kalorien als Haushaltszucker.

**Nachteil:** Ihre Süßkraft ist relativ gering. Zudem enthalten sie sehr viel **Fruktose** (bis zu 90%). Dies ist nicht nur problematisch für Menschen mit einer Fruktosemalabsorptionsstörung. Zu viel Fruktose fördert den Appetit und somit Übergewicht und trägt maßgeblich zur Verfettung der Leber bei.

### Stevia

Stevia wurde 2011 in Deutschland als Süßungsmittel zugelassen.

**Vorteil:** Es ist natürlichen Ursprungs, hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, ist nahezu kalorienfrei und weist eine 300-mal höhere Süßkraft auf als Zucker.

**Nachteil:** Leider ist das im Handel erhältliche Stevia meist ein mit Füllstoffen gestrecktes Industrieprodukt. Zudem gibt es zur Zeit noch keine Langzeitstudien, die die Unbedenklichkeit von Stevia beweisen. Häufig als störend wahrgenommen wird zudem der lakritzartige, bittere Nachgeschmack von Stevia. Backen mit Stevia ist besonders schwierig. Durch seine hohe Süßkraft benötigt man viel weniger Stevia als Haushaltszucker. Die Zuckermenge ist jedoch wichtig für Volumen und Konsistenz des Gebäcks.

### Womit soll ich nun süßen?

Als natürliche Süßungsmittel nicht zu empfehlen sind **Dicksäfte** (aufgrund des hohen Fruktose-Gehaltes) und **Stevia** (aufgrund der starken industriellen Verarbeitung und dem Fehlen von Langzeiterfahrungen). Empfehlenswert sind:

- **Honig** (naturbelassen)
- **Ahornsirup** (naturbelassen)
- **Kokosblütenzucker** (Glykämischer Index)
- **Reissirup** (fruktosefrei)
- **Dattelsirup** (alle Inhaltsstoffe der Dattel)

Natürlich handelt es sich bei diesen Süßungsmitteln trotzdem um hochkalorische Zuckerquellen, mit denen möglichst sparsam umgegangen werden sollte. Die Lebensmittel in den Ernährungsplänen von gesund + aktiv benötigen allerdings generell wenig Insulin zur Verstoffwechslung. Ab und an etwas zu süßen ist also in Ordnung, wenn man sich ansonsten an seinen Plan hält.

Übrigens: Süßgeschmack ist trainierbar. So empfindet man nach und nach immer weniger Süße als „süß genug“, wenn man anfängt weniger Zucker zu sich zu nehmen.

Autorin: Nina Wilters

