

Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe

Übersicht & Vergleich

Alternativen zum herkömmlichen Haushaltszucker liegen voll im Trend und gelten als besonders gesund. Allerdings ist es schwierig den Überblick zu behalten, vor allem wenn es um die verschiedenen Süßungskräfte geht und darum, welcher Zucker tatsächlich „kalorienfrei“ ist.

 Zucker	 Süßstoffe	 Zuckeraustauschstoffe
<u>Monosaccharide</u> Glucose Fructose Galactose	Acesulfam K (E 950) Aspartam (E 951) Cyclamat (E 952) Saccharin (E 954) Sucralose (E955) Thaumatococin (E957)	Sorbit (E 420) Mannit (E 421) Isomalt (E 953) Maltit (E 965) Lactit (E 966) Xylit (E967) Erythrit (E 968)
<u>Disaccharide</u> Saccharose Lactose Maltose	Neohesperidin DC (E 959) Steviolglycoside aus Stevia (E960a) Steviolglycoside (E960c) Neotam (E961)	Polyglycitolisirup (E 964)
<u>Polysaccharide</u> Stärke Glykogen Ballaststoffe uvm.	Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962) Advantam (E 969)	

Kalorien sparen durch Zuckeraustauschstoffe

Während Haushaltszucker (Saccharose) 400 Kilokalorien pro 100 Gramm enthält, kommen die meisten Zuckeraustauschstoffe nur auf 240 Kilokalorien. Erythrit sogar nur auf 20 Kilokalorien. Deshalb ist das kristalline Pulver besonders in der Fitness-Szene beliebt. Die Zuckeraustauschstoffe haben zwar weniger Kalorien, aber auch eine geringere Süßkraft als „normale“ Zucker.

Saccharose: 400 kcal/100g
Fructose: 375 kcal/100g
Honig (Oligozucker): ~ 300 kcal/100g
Isomalt: 240 kcal/100g
Erythrit: 20 kcal/100g
Aspartam: 400 kcal/100g (durch hohe Süßkraft als energieneutral betrachtet)
Natreem (Natriumcyclamat, Natriumsaccharin, Sucralose): 25 kcal/100g

Zuckeraustauschstoffe

Werden unabhängig vom Insulin im Körper verwertet und nehmen daher kaum bis gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Da es bei höheren Mengen zu einer abführenden Wirkung kommt, sind sie allerdings nur bedingt als Ersatz für Diabetiker:innen & Co. geeignet.

Süßstoffe

Sind wesentlich süßer als herkömmlicher Zucker, Süßkraft teilweise bis zu 3000-fach höher. Weil sie dadurch in sehr geringen Mengen verwendet werden müssen, erhöhen sie den Kaloriengehalt des Endproduktes kaum.

Sonderfall Aspartam

Aspartam gilt als Phenylalaninquelle: Gefährlich für Menschen mit Phenylketonurie. Aspartam selbst wurde wiederholt als ungefährlich eingestuft (European Food Safety Authority EFSA)