

Zuckerschlecken – ein kleines Lexikon

Genieße Zucker in Maßen und tue Deinem Körper Gutes.

Der Weg zum maßvolleren Zuckerkonsum kann entweder die Reduzierung sehr zuckerhaltiger Lebensmittel oder die Verwendung alternativer Süßungsmittel sein.

Warum weniger Zucker? Zucker bildet eine ideale Lebensgrundlage für Bakterien, Pilze und Parasiten. Ihnen ist es dabei egal, ob sie raffinierten oder hochwertigen Zucker als Energieträger nutzen. Außerdem beeinträchtigt Zucker das basische Mundmilieu und lässt Karies entstehen.

Eine weitere Folge kann Diabetes sein, auch als Zuckerkrankheit bekannt. Sie entsteht, wenn Zellen aufgrund des ständigen Zuckernachschubs bis zum Rand gefüllt sind. Aus dem Überangebot entwickelt sich als Schutzmaßnahme eine „Insulinresistenz“. Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin aus, denn der Blutzucker soll doch in die Zellen hinein.

Als Spätschäden können Blindheit, Durchblutungsstörungen der Beine und auch Nervenschäden entstehen.

Übergewicht bis hin zu Adipositas (Fettsucht) geht meist mit zu hohem Zuckerkonsum einher, denn die Zellen wandeln den überschüssigen Zucker in Fett um.

Gesund, ungesund oder schädlich?

Naturbelassene Produkte

Honig

Honig, wenn er nicht erhitzt wurde, ist ein **naturbelassenes** Produkt. Er enthält neben Fructose, Glucose, Saccharose und weiteren Mehrfachzuckern auch einige Mineralien und Enzyme. Doch der hohe Zuckeranteil von 80 Prozent kann ebenso wie weißer, raffinierter Haushaltszucker **Zahnschäden** verursachen, die **Bauchspeicheldrüse belasten und den Darm beeinträchtigen**.

Manuka-Honig

Dieser Honig bildet eine Ausnahme unter allen Honigarten. Er besteht zwar aus etwa 40 % Fructose und 30 % Glucose, **schadet aber den Zähnen nicht**.

Yaconsirup und Yaconpulver

Yacon ist ein Wurzelgemüse, das in den peruanischen Anden wächst. Daraus werden Yaconsirup und das Yaconpulver hergestellt. Beide sind weniger süß als Zucker, kalorienärmer und liefern Eisen, Calcium und Kalium sowie Antioxidantien.

Kokosblütenzucker

Der frische Saft der Kokosblüte wird über dem offenen Feuer zu einem dickflüssigen Sirup eingekocht. Wird der Sirup längere Zeit weiter erwärmt, kristallisiert er aus. Abgekühlt und gemahlen entsteht der kräftig karamellartig schmeckende Kokosblütenzucker. Er ist weniger süß als Haushaltszucker, sein Fructoseanteil ist sehr gering (< 9 %) und er belastet die Bauchspeicheldrüse kaum. Er besitzt ein hohes Mineralstoffangebot.

Vollrohrzucker

Beim Vollrohrzucker handelt es sich um den schonend verarbeiteten Zuckerrohrsaft. Um eventuelle Keime abzutöten wird er noch kurz hochehitzt, Er bildet keine Kristalle und wird daher zur Zerkleinerung gemahlen. Da er wasseranziehende Eigenschaften besitzt sollte er gut verschlossen aufbewahrt werden. Der Vollrohrzucker ist sicher **eines der besten Süßungsmittel** aus der Rubrik Zucker.

Rohrohrzucker

Der Rohrohrzucker ist ein teilraffiniertes Zucker. Die noch anheftende Melasse ist ein dunkler Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis bei der Zuckerproduktion anfällt. Melasse kann als wertvolles Lebensmittel angesehen werden, da sie **noch sämtliche Mineralien besitzt**, die ursprünglich in der Zuckerrübe oder im Zuckerrohr enthalten waren.

Ahornsirup

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des kanadischen Zuckerahorns. Kleine Zapfhähne werden in die Ahornbäume geschlagen, der Saft wird aufgefangen und so lange gekocht, bis das Wasser verdunstet ist. Übrig bleibt ein fast 70-prozentiges Zuckerkonzentrat mit recht **hohen Mengen an Mineralien** wie Calcium, Zink und Magnesium.

Dicksäfte

Apfel-, Birnen- oder Agavendicksäfte verfügen über einen extrem hohen Zuckergehalt, der sich überwiegend aus Fructose zusammensetzt. Der Zuckergehalt des Saftes steigt durch das Verdampfen des Wassers während des Herstellungsverfahrens auf bis zu 90 Prozent an. Hitzeempfindliche **Vitamine sowie sämtliche Enzyme gehen dabei jedoch verloren**.

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe werden in der Regel aus natürlichen Rohstoffen gewonnen, haben **weniger Kalorien** als weißer Haushaltszucker, gelangen langsamer ins Blut und werden überwiegend Insulin-unabhängig verstoffwechselt.

Xylit

Xylit ist fast so **süß wie reiner Zucker** und ist in manchen Gemüsearten, in Beeren, Mais und im Holz der Birke zu finden. Der süße Stoff wird während der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten gebildet. Xylit wirkt **antidiabetisch**.

Stevia

Die süß schmeckende Pflanze aus Südamerika enthält **fast keine Kalorien** und beeinflusst auch nicht die Bauchspeicheldrüse. Stevia **übertrifft die Süße** des Haushaltszuckers.

Erythrit

Erythrit, auch Erythritol genannt, wird durch ein Fermentationsverfahren gewonnen, in dem Glukose aus Weizen- oder Maisstärke durch spezielle Hefepilze fermentiert wird. Erythrit hat etwa **70-prozentige Süßkraft**, nahezu keine Kalorien und gelangt bis zu 90 Prozent über den Dünndarm ins Blut und wird **über die Nieren vollständig ausgeschieden**.

Süßstoffe

Süßstoffe sind synthetisch hergestellte Zucker-Ersatzstoffe und bekannt als Aspartam, auch "NutraSweet", "Canderel" oder E 951, Saccharin E 954 und Sucralose E 955.

Sie verfügen über eine **starke Süßkraft**, haben aber **keine Kalorien**. **Trotzdem machen sie dick**, denn die Süße suggeriert dem Gehirn die Aufnahme von Zucker, wodurch die Bauchspeicheldrüse aktiviert wird. Diese setzt entsprechende Mengen Insulin zum Transport des vermeintlichen Zuckers frei.

Zucker macht süchtig und es ist gar nicht soooooo leicht sich zu entziehen

Mache Dich doch mal auf die Suche und schaue nach, wo überall Zucker enthalten ist. Du wirst überrascht sein, denn Zucker dient als **Geschmacksträger** und ist deshalb z.B. auch in Fischstäbchen, Essiggurken, Fertiggerichten, und, und, und ... zu finden.

Den **Angaben zu den Zutaten und Nährwerten** (unter Kohlenhydrate) kannst Du entnehmen, welche Art (Zucker, Glukose, Fructose etc.) und wieviel (Gramm pro 100 g) jeweils enthalten sind.