

Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten



SIXX

REX

BRUNNEN

GOLD

BESSER LEBEN

Ratgeberbroschüre

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

www.besser-leben-service.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für unseren RATGEBER SERVICE entschieden haben. Sie halten nun die gewünschten Informationen in Ihren Händen.

Experten und Fachjournalisten haben für Sie komplexe Themen übersichtlich und verständlich aufbereitet. Sie finden in dieser Ratgeberbroschüre wesentliche Fakten, Tipps und Tricks zum Thema, um Ihnen wichtige Entscheidungen zu erleichtern.

Ob es sich um Finanzen, Gesundheit und Prävention, Rente oder soziale Fragen dreht, gerne stehen wir Ihnen auch in Zukunft mit unseren vielfältigen Ratgeberbroschüren zur Seite.

Mit uns bleiben Sie auf einfache Weise besser informiert, so können Sie im Rahmen unseres BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE jeden Monat eine weitere Broschüren kostenfrei erhalten. Ein Anruf genügt.

Mit besten Grüßen

Ihr BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE Team



GESÜNDER LEBEN OHNE ZUCKER

Mehr Energie, mehr Gesundheit, mehr Geschmack

Kinder lieben Süßigkeiten und auch die Erwachsenen greifen gern einmal zu Schokolade oder Weingummis. Bundesernährungsminister Cem Özdemir (Bündnis 90/Die Grünen) möchte an Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit zu viel Zucker, Fett und Salz per Gesetz eindämmen und hat dazu Punkte für einen Gesetzentwurf vorgelegt. Die neuen Regelungen sollen die bisherigen freiwilligen Selbstverpflichtungen ablösen, die nicht funktioniert hat. Kinder in Deutschland werden immer dicker mit allen daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen. Vor allem Zucker steht im Fokus der Ernährungswissenschaftler und steht sogar im Verdacht, ein gewisses Suchtpotential zu haben. Was passiert, wenn wir zu viel Zucker zu uns nehmen? – Und wie wirkt es sich aus, wenn wir weitgehend auf Zucker verzichten? Dieser Ratgeber klärt auf.

WIE SOLL DAS WERBEVERBOT AUSSEHEN?

Beim Werbeverbot geht es um Lebensmittel, die zu viel Zucker, Fett oder Salz beinhalten. Als Anhaltspunkt hierfür sollen Nährwertprofile der Weltgesundheitsorganisation (WHO) dienen. Nur Milch und Obst-säfte sollen laut Ministerium davon ausgenommen sein.

Zwischen 6 Uhr morgens bis 23 Uhr darf keine Werbung für ungesunde Lebensmittel ausgestrahlt werden, wenn sie sich an Kinder unter 14 Jahren richtet - egal ob im Fernsehen, Radio oder im Internet. Damit sind auch Anzeigen vor Youtube-Videos, Influencer-Marketing oder an Kinder gerichtete Spots bei Übertragungen von Fußballspielen im Fernsehen eingeschlossen.

Darüber hinaus soll auch Werbung im direkten Umfeld von Schulen, Kitas, Spielplätzen und Sportvereinen reguliert werden. Im Umkreis von 100 Metern dürfen dann keine Plakate für ungesunde Snacks, die an Kinder gerichtet ist, geklebt werden.

Begründet werden die Maßnahmen mit einer Schutzverpflichtung Kindern gegenüber. Kinder seien besonders empfänglich für Werbung bzw. könnten Werbung oft noch nicht als solche erkennen. Hier wird ein Zusammenhang gesehen zu dem großen Problem des Übergewichts bei Kindern, das für sie ein erhöhtes gesundheitliches Risiko für ihr gesamtes Leben bedeutet.

Gesundheits- und Verbraucherexperten begrüßten die Pläne. Doch die Ursachen für Übergewicht bei Kindern sind laut RKI vielfältig: Eine Rolle spielen z. B. der Medienkonsum, Verpflegung in Kitas, Lebensmittelkosten, der sozioökonomische Status der Familie und Kinderarmut,

das Verhalten der Eltern und vor allem auch Bewegung.

Rund 15 Prozent der drei bis 17-Jährigen in Deutschland sind Übergewichtig, fast sechs Prozent gelten als adipös. Mögliche Folgen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gelenkprobleme und Depressionen. Zudem bleibt in der Kindheit entwickeltes Übergewicht oft ein Leben lang erhalten.

INFOS ÜBER ZUCKER

Unter dem Begriff „Zucker“ versteht man verschiedene Arten, zum Beispiel Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Lactose (Milchzucker). Auch Stärke, etwa in Kartoffeln oder Saccharose (typischer Haushaltszucker) gehören dazu.

Gemeinsamkeit all dieser Zuckerarten ist, dass sie alle zu den Kohlenhydraten zählen und einen ähnlichen Aufbau besitzen. Ihre Grundbestandteile besteht aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, die konkrete Molekülstruktur aber unterscheidet sich.

Glucose und **Fructose** sind die einfachsten Zucker, sogenannte Einfachzucker oder Monosaccharide. Verbinden sich zwei solcher Monosaccharide, entsteht ein **Disaccharid** – ein Zweifachzucker. Dazu gehört beispielsweise Saccharose. Sie setzt sich im Verhältnis 1:1 aus Glucose und Fructose zusammen.

Wichtig für die Ernährung sind außerdem die in Stärke enthaltenen **Polysaccharide**, also Vielfachzucker. Sie bestehen aus langen Ketten von Zuckermolekülen und

schmecken im Gegensatz zu Mono- und Disacchariden erst einmal nicht süß.

Nehmen wir eine Mahlzeit zu uns, beginnt sofort ein mehrstufiger Verdauungsprozess im Körper. Die in Kohlenhydraten enthaltenen Zuckerketten werden dabei in ihre Bestandteile zerlegt, bis nur noch Einfachzucker wie Glucose oder Fructose übrigbleiben.

Die Einfachzucker gelangen aus dem Darm direkt in den Blutkreislauf, dadurch steigt der sogenannte Blutzucker an. Der Körper schüttet daraufhin mehr vom Hormon Insulin aus, das die Glucose in verschiedene Zellen weitertransportiert. Fructose dagegen beeinflusst unseren Blutzucker kaum und wird im Gegensatz zu Glucose weitgehend insulinunabhängig in der Leber verarbeitet.

Die Zuckermoleküle geben dem Körper Energie und versorgen beispielsweise das Gehirn mit dem benötigten Treibstoff. Die Energie kann aber auch in Form von Fett gespeichert werden.

WANN ESSEN WIR ZU VIEL ZUCKER?

Ohne Zucker geht es also nicht. Aber um zu überleben, braucht der Körper keinen freien Zucker – also Haushaltszucker oder Zucker, der industriell gefertigten Lebensmitteln zugesetzt und in Säften enthalten ist. Wir konsumieren jedoch sehr viel von diesen freien Zuckern: Pro Person durchschnittlich über 34 Kilogramm pro Jahr – also rund 93g pro Tag. Die WHO-Empfehlung liegt bei

50 oder sogar nur 25 Gramm am Tag.

Laut WHO sollten freie Zucker pro Tag weniger als zehn Prozent der gesamten Energiezufuhr ausmachen, umgerechnet sind das etwa 50 Gramm. Dieser Wert wurde 2015 festgelegt und bezieht sich hauptsächlich auf ein geringeres Karies-Risiko. Viele Studien sprechen in Bezug auf Übergewicht von einer maximalen Zufuhr von unter 5 % (also 25 g). Also je weniger Zucker, desto besser.

Eine Einschränkung beim Zucker, der sich natürlicherweise in Obst, Gemüse und Milch befindet, ist dagegen offenbar nicht nötig. Hier gelten stattdessen die zehn Ernährungsregeln der DGE: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, ergänzt durch kleinere Portionen von Milchprodukten.

Hoher Zuckerkonsum geht mit vielen Krankheiten einher

Verschiedene Studien zeigen: Über einen längeren Zeitraum hinweg wird ein hoher Zuckerkonsum mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht, z. B.

- Übergewicht (BMI > 25) oder Adipositas (BMI > 30)
- (Prä-)Diabetes Typ 2
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Auffälligkeiten in den Blutfettwerten (Dyslipidämie)
- Fettleber
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Rheuma, Schilddrüsenerkrankungen, etc.)

- Gicht

Wird eine dieser Erkrankungen bei Ihnen diagnostiziert, kann es sinnvoll sein, für einige Zeit auf Zucker zu verzichten. Ob im Vorfeld oder begleitend zu einer Therapie, sollte mit dem Arzt abgeklärt werden.

WIE SCHNELL KOMMT MAN AUF 25G ZUCKER?

Fest steht, man muss sich keinesfalls anstrengen, um auf die maximal empfohlene Menge zu kommen. 25 Gramm Zucker sind etwa jeweils enthalten in:

- einer halben Tafel Vollmilchschokolade
- einer kleinen Hand voll Gummibärchen
- ungefähr einem Glas Orangensaft oder Cola
- einer Kugel Eiscreme
- einem halben Muffin

Besonderes Augenmerk liegt auf raffiniertem Zucker, er besitzt die höchste Qualität. Chemisch handelt es sich dabei um Saccharose, die aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen wird. Für die Herstellung werden die Rohstoffe zerkleinert, aufgekocht, gereinigt und zur Kristallisation gebracht. Je nach gewünschtem Reinheitsgrad wird der Prozess mehrfach wiederholt.

In der Zuckerartenverordnung sind die verschiedenen Qualitätsstufen und ihre Anforderungen gesetzlich festgehalten. Doch egal ob Weißzucker, Halbweißzucker oder raffinierter Zucker – am Ende handelt es sich doch bei allen um Saccharose.

IST FRUCHTZUCKER GE-SÜNDER ALS NORMALER ZUCKER?

Wie bereits erwähnt, empfehlen WHO oder DGE keine Obergrenze beim täglichen Verzehr von natürlich vorkommendem Zucker in Obst und Gemüse – im Gegensatz zu freien Zuckern in industriell gefertigten Lebensmitteln und Getränken. Fruchtzucker ist aber nicht gleichzusetzen mit Zucker in/aus Früchten. Denn „Fruchtzucker“ ist eine andere Bezeichnung für den Einfachzucker Fructose.

Tierversuche haben gezeigt, dass Fructose als alleinige Zuckerquelle ebenfalls negative Folgen für die Gesundheit haben kann. Das liegt daran, dass Fructose über die Leber abgebaut wird. Gelangt mehr Fruchtzucker in den Körper als benötigt, sammelt sich der Überschuss in der Leber – und wird umgewandelt in Fett. In Agavendicksaft oder Softdrinks ist zum Beispiel viel Fructose enthalten.

Ein übermäßiger Fructose-Verzehr kann neben der Leberverfettung auch zu Übergewicht, einer Erhöhung der Blutfettwerte und zur Insulinresistenz (und damit zu Diabetes Typ 2) führen. Studien hierzu, die Fructose als alleinige Ursache hierzu in Verbindung bringen, sind jedoch nur schwer durchführbar, ohne die Probanden einem hohen gesundheitlichem Risiko auszusetzen. Der zugrundeliegende Mechanismus ist jedoch gut belegt.

MACHT ZUCKER SÜCHTIG?

Wer kennt es nicht – man möchte eigentlich nur ein Stückchen Schokolade essen – und dann ist die halbe Tafel verputzt. Aber fällt das schon unter Sucht-Verhalten? Forscher bescheinigen Zucker zumindest ein mögliches Sucht-Potenzial, denn in Studien mit Ratten haben sie Hinweise gefunden, dass die Tiere unter bestimmten Umständen eine Art Abhängigkeit entwickeln können. Ob dies sich jedoch 1:1 auf den Menschen übertragen lässt, ist noch nicht abschließend untersucht.

Fakt ist jedoch, dass es einen bestimmten Gewöhnungseffekt bei Zucker gibt. Süßes - vor allem in Kombination mit Fettigem - aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Essen wir beispielsweise ein Stückchen Kuchen oder Schokolade, werden Signale ausgesendet, die eine erhöhte Ausschüttung des „Glückshormons“ Dopamin bewirken. Wenn wir nun zu oft oder zu viel davon essen, stellt sich nach einiger Zeit eine Art Gewöhnungseffekt ein. Es wird bei gleichem Süße- und Fettgehalt weniger Hormon ausgeschüttet. Folglich braucht es mehr, um den gleichen Effekt zu erreichen. Dies entspricht jedoch noch nicht den Kriterien einer ausgewachsenen Sucht.

EXPERIMENT ZUCKERVERZICHT

In verschiedensten TV-Dokumentationen, im Internet oder in Zeitschriftenbeiträgen wird von Menschen berichtet, die das (Selbst)-Experiment Zuckerverzicht wagen. Was dabei

Zuckerverzicht genau bedeutet, wird ganz unterschiedlich definiert: Die einen verzichten nur auf Kuchen, Süßigkeiten und den Haushaltszucker in Kaffee, Tee oder selbstgemachten Desserts. Die anderen auch auf Fruchtzucker in Obst und versteckten Zucker in Fertigprodukten.

Die Betroffenen berichten oft von anfänglichen Entzugserscheinungen wie z. B. Heißhungerattacken, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit. Auch die Geschmacksnerven müssen sich erst umgewöhnen, wenn es Joghurt pur oder Kaffee ohne Zucker gibt. Wer Süßes am Morgen gewohnt ist, wird den gewohnten Energie-Kick vermissen. Mehrmals täglich muss man gegen das Gefühl ankämpfen, jetzt unbedingt etwas Süßes zu brauchen.

Rein körperlich passiert erst mal nicht viel, denn der Stoffwechsel eines gesunden Menschen nimmt die kurze Zuckerfreiheit ohne große Reaktion hin.

Nach drei bis vier Tagen machen sich die ersten positiven Veränderungen des Zuckerverzichts bemerkbar:

- mehr Energie
- verbesserter Schlaf
- frischerer Atem

Durch den Verzicht auf Zucker wird der Stoffwechsel entlastet und der Blutzuckerspiegel bleibt stabil. Das bedeutet mehr Energie über den gesamten Tag, tiefer, fester Schlaf und schon ein wenig Gewichtsverlust, weil eine zuckerfreie Ernährung ins-

gesamt weniger Kalorien liefert. Auch der Atem ist frischer, da die Mundbakterien ohne Zucker weniger Nahrung haben und sich schlechter vermehren.

Wenn die Lust auf etwas Süßes jetzt besonders groß ist, kann frisches Obst den Appetit befriedigen.

Nach 4 Wochen Zuckerverzicht werden die Veränderungen messbar. Es zeigen sich:

- weniger Hautunreinheiten
- stabiler Blutdruck
- Gewichtsverlust

Weil Zucker Entzündungen fördert und damit auch Hautunreinheiten, Pickel oder Akne, wird das Hautbild nun deutlich besser, die Haut ist ebenmäßiger und elastischer. Weil die sprunghafte Insulinausschüttung beim Verzehr von Zucker entfällt, schlägt auch das Herz ruhiger, der Blutdruck bleibt stabil und liegt in einem guten Bereich. Der Gewichtsverlust wird deutlich messbar, dabei geht Körperfett verloren, keine Muskelmasse. Insgesamt steigt die allgemeine Fitness. Oft wird auch von einem feineren Geschmackssinn während des Experimentes berichtet.

Wer es **ein Jahr** ohne Zucker geschafft hat, kann nun ein verringertes Risiko für verschiedene Krankheiten verzeichnen. Das Gehirn hat sich an die Zuckerfreiheit gewöhnt, Naschen macht jetzt gar keinen Spaß mehr, weil die Geschmacksnerven gesüßte Lebensmittel als überzuckert empfinden. Es fällt nun leicht, auch in Zukunft auf Zucker zu verzichten.

Als gesundheitlichen Vorteile des Zuckerverzichts wurden in einer amerikanischen Studie festgestellt:

- ein um 57 Prozent geringeres Risiko für krankhaftes Übergewicht
- ein um 42 Prozent geringeres Diabetes-Risiko
- ein um 47 Prozent geringeres Risiko einer Herzinsuffizienz
- ein um 34 Prozent geringeres vorzeitiges Sterberisiko

Fakt ist jedoch, dass es bei einem Zuckerverzicht immer auf mehrere Faktoren ankommt: Gewicht, vorherige Ernährungsweise, Veranlagung und vor allem auch, auf welchen Zucker verzichtet wird – und wie dieser ersetzt wird.

WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES ZU ZUCKER?

Wer nicht auf den süßen Geschmack verzichten will, kann auf Alternativen wie Agavendicksaft, Honig, Ahorn- und Zuckerrübensirup oder Stevia statt Haushaltszucker zurückgreifen. Zum Abnehmen sind die ersten vier aber keine wirklichen Alternativen, denn ihr Energiegehalt ist ähnlich hoch wie der von Haushaltszucker.

Natürliche Süßmittel sind laut den Experten insofern „besser“ als Haushaltszucker, weil sie neben Fructose und Glucose noch andere Bestandteile beinhalten, z. B. Vitamine, Aminosäuren und Antioxidantien. Diese erleichtern es dem Körper, mit den auch enthaltenen Zuckern umzugehen.

Wer abnehmen möchte, sollte auf kalorienarme Lebensmittel achten

und wenn nötig Zucker durch Süßstoffe ersetzen. Die DGE rechnet vor: Allein durch das Süßen von Kaffee oder Tee mit Süßstoff anstatt Zucker ließen sich pro Jahr 23.360 Kilokalorien einsparen. Das entspräche einer Fettgewebsmasse von drei Kilogramm. Allerdings bereiten Süßstoffe oft andere Probleme, hierzu später mehr.

WIE KANN MAN DEN ZUCKERGEHALT VON LEBENSMITTELN ERKENNEN?

Zucker ist deklarierungspflichtig. Seit 2016 muss auf der Verpackung der Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder Milliliter stehen. Allerdings wird nicht ausgewiesen, wie viel davon natürliche und wieviel zugesetzte Süße ist. Gerade aber dieser Unterschied wäre wichtig. Denn Zucker, der natürlich in Obst oder Milch vorkommt, schadet dem Körper nicht. Und auch die Ernährungsempfehlungen zur Zuckerzufuhr von WHO und DGE beziehen sich nur auf künstlich zugesetzten Zucker.

Wer mehr über den zugesetzten Zucker wissen will, muss in der Zutatenliste suchen. Es ist jedoch gar nicht so einfach, diese auch richtig zu interpretieren, denn die Lebensmittelindustrie benutzt über 70 verschiedene Worte für zugesetzten Zucker. Grundsätzlich verbergen sich Zuckerarten hinter allen Stoffen, die auf -ose enden: Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker), Isoglucose usw. Flüssiger Zucker heißt meistens Sirup, Maissirup oder Glukose-Fruktose-Sirup.

Aufpassen sollten man bei Labeln wie „mit weniger Zucker“. Hier wird dem Produkt oft Fructose zugesetzt, da diese süßer als Haushaltszucker schmeckt. So können Hersteller zwar Zucker einsparen, gesünder wird das Produkt dadurch aber trotzdem nicht, da Fructose ein eigenständiger Risikofaktor für mehrere Erkrankungen ist.

Auch die Verwendung von Fruchtpulver kann den Zusatz von Zucker verschleiern. Ein Beispiel: Himbeeren sind mit 4,5 g Zucker pro 100 g eigentlich ein zuckerarmes Obst. Getrocknet und zu Pulver verarbeitet, erreichen sie aber einen Zuckergehalt von 30 g und mehr pro 100 g. Und das schmeckt man auch – so wird ein Müsli „natürlich“ süßer.

Wie Sie sehen, wird bei der Deklaration gern gemauschelt, um ein Produkt als gesund erscheinen zu lassen.

Was viele nicht wissen: Neben den offensichtlich zuckerlastigen Produkten wie Süßigkeiten steckt auch viel Zucker in Produkten, in denen man es gar nicht erwartet. Hier stehen besonders die hochverarbeiteten Lebensmittel hervor. Wer viel von diesen Produkten isst, überschreitet das Zuckerlimit oft unbemerkt – ganz ohne Eis, Softdrinks oder Schokolade.

Fertigmahlzeiten: Ob getrocknet, aus der Dose oder tiefgekühlt – meist ist Zucker bei Fertigmahlzeiten mit im Spiel. Vor allem in Soßen und Dips, Senf, Sahnemeerrettich, Brühpulver, Bratensoßen, Ketchup, Hummus oder in der Frischkäsezubereitungen ist Zucker enthalten, obwohl

wir diese Produkte eher als salzig einstufen würden. Hier kann es sich durchaus lohnen, nach alternativen Marken zu suchen, die in ihren Zutaten keinen Zucker listen.

Fettarme oder extra proteinreiche Produkte: Diese sind in der Regel hoch verarbeitet. Um Geschmack zu erzeugen oder einen unangenehmen Geschmack zu überdecken, wird ihnen Zucker zugesetzt.

Konserven und Eingelegtes: Dass Dosenfrüchte oder eingewecktes Obst viel Zucker enthalten, ist jedem klar. Aber auch sauer eingelegte Gurken, Rote Bete, Sauerkraut oder Krautsalat kann extra Zucker zugesetzt sein, ebenso eingekochtem Rotkohl oder Dosen-Kidneybohnen. Hier lohnt der Blick in die Zutatenliste.

Produkte mit Früchten: Wenn wir Joghurt mit Früchten verzehren, erwarten wir Süße, um diese Erwartungen zu erfüllen, wird jedoch gern mit Zucker nachgeholfen. Fruchtjoghurts oder auch Fruchtsaft enthalten mit über 10 g Zucker auf 100 Milliliter genau so viel wie dieselbe Menge Cola.

Mögen Sie Smoothies, sollten Sie sich folgendes bewusst sein: Auch wenn in Smoothies die ganze Frucht verwendet wird, werden die enthaltenen Ballaststoffe stark zerkleinert und zum Teil gelöst. Das hat zur Folge, dass der Zucker aus den Früchten schneller ins Blut gelangt als wenn man die Frucht ganz normal essen würde. Die Ballaststoffe erfüllen also ihre Verlangsamungs-Funktion nicht mehr richtig und der Blutzuckerspiegel schnell nach oben.

Trockenfrüchte: Auch mit Datteln oder Trockenfrüchten kann man schnell über sein Tageslimit an Zucker kommen. Durch das Trocknen fehlt ihnen Volumen und Gewicht. So kommen 100g Dattel auf über 60 g Zucker, getrocknete Feigen, Äpfel, Aprikosen oder Rosinen auf 50 – 70 g. Ungetrocknet haben dieselben Früchte einen deutlich niedrigeren Zuckergehalt (Aprikosen: 9 g, Feigen: 13 g, Apfel 10 g, Weintrauben 15 g).

SIND ZUCKERERSATZ UND SÜSSUNGSMITTEL GESÜNDER?

Wenig Kalorien und kein Einfluss auf den Blutzucker - das versprechen Zuckerersatzprodukte. Bei diesen gibt es im Prinzip zwei Gruppen: Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe im engeren Sinne. Alle diese Ersatzstoffe tragen E-Nummern, denn sie gehören zu den Lebensmittel-Zusatzstoffen, die in der EU vor ihrer Zulassung auf gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft werden und dem Verbraucher Vorteile bringen müssen.

Zuckeraustauschstoffe - die süßen Stoffe auf -it

Zu den Zuckeraustauschstoffen gehören

- Xylit (E 967)
- Erythrit (E 968)
- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966).

Sie sind ganz anders aufgebaut als der „echte Zucker“, chemisch gesehen handelt es sich um sogenannte Zuckeralkohole.

Ihre Vorteile: Zuckeralkohole werden ohne Insulin verstoffwechselt, verursachen also keinen relevanten Blutzuckeranstieg. Sie haben deutlich weniger Kalorien als Zucker und fördern auch keine Karies. Produkte, die mit Zuckeralkoholen gesüßt sind, dürfen laut Gesetz als „zuckerfrei“ bezeichnet werden. Xylit und Maltit haben die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, die anderen Zuckeraustauschstoffe süßen ungefähr halb so stark.

Die Nachteile: Bei einem Konsum von mehr als 20 bis 30 g pro Tag können Zuckeraustauschstoffe Durchfall verursachen. Produkte mit Zuckeralkoholen müssen deshalb den Hinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ tragen. Schon bei Mengen von 10 bis 20 g auf einmal können Blähungen und Durchfälle auftreten. Unverträglichkeiten kommen häufiger vor, und Menschen mit Reizdarm reagieren selbst auf kleinste Mengen empfindlich. Die drei wichtigsten Zuckeraustauschstoffe sind **Xylit, Erythrit und Sorbit**.

Der Zuckeralkohol **Xylit** bringt neben seiner Süße keinen auffälligen Beigeschmack mit. Das weiße Pulver ähnelt üblichem Zucker in Aussehen und Konsistenz. Er steckt seit Langem in vielen zuckerfreien Kaugummis, da es vor Karies zu schützen scheint. Xylit süßt ähnlich stark wie Zucker, enthält aber nur etwa 50 Prozent der Kalorien. Ausgangsstoffe sind Reste von Birkenholz

(„Birkenzucker“), anderen Hölzern, von Maiskolben oder auch Stroh. In einem komplexen Verfahren gewinnt die Industrie daraus den Süßstoff. Wegen seiner abführenden Wirkung muss auf Produkten, die mehr als zehn Prozent des Xylit enthalten, ein entsprechender Hinweis stehen. Für Hunde können schon wenige Gramm Xylit tödlich sein.

Erythrit ist natürlicher Weise in Käse und Früchte wie Weintrauben, Birnen und Melonen enthalten. Industriell wird der Zuckeralkohol meist durch Gärung aus Mais gewonnen. Erythrit ist mit nur 20 kcal pro 100 g ein Kalorienzwerg, unterscheidet sich optisch und in der Konsistenz kaum vom herkömmlichen Zucker, süßt aber nur halb so stark. Studien zufolge löst es seltener Durchfall und Blähungen aus als andere Zuckeralkohole.

Auch **Sorbit** zählt zu den Zuckeralkoholen. Das weiße Pulver wird unter Einsatz von Enzymen aus Weizen- oder Maisstärke hergestellt. Sorbit enthält zwar nur rund 60 Prozent der Kalorien von Zucker, süßt allerdings auch nur halb so stark. Deshalb nimmt man am Ende oft mehr, sodass der Effekt „Kalorien sparen“ selten hinkommt. Die Nahrungsmittel-Industrie setzt Sorbit auch als Feuchthaltemittel ein.

SÜSSSTOFFE IM ENGEREN SINNE

Neben den Zuckeraustauschstoffen stehen derzeit zehn in der EU zugelassene Substanzen, nämlich die „künstlichen“ Süßstoffe und Süßstoff auf Stevia-Basis.

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 952)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E 955)
- Thaumatin (E 957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Stevia (Steviolglykosid) (E 960)
- Neotam (E961).

Ihre Vorteile: Süßstoffe fördern keine Karies, wirken sich nicht auf den Blutzucker aus und führen nicht zur Insulinausschüttung. Sie werden nicht wie Nahrungsmittel verstoffwechselt, sondern quasi unverändert wieder ausgeschieden. So liefern sie keine relevanten Kalorien. Selbst wenn Süßstoffe Energie enthalten (Aspartam und Thaumatin beispielsweise), kommt aufgrund ihrer enorm hohen Süßkraft so wenig davon zum Einsatz, dass die Kalorien zu vernachlässigen sind.

Die Nachteile: Einige Menschen vertragen diese Produkte nicht. Produkte mit Aspartam müssen den Hinweis tragen „enthält eine Phenylalaninquelle“, denn Menschen mit der seltenen erblichen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie müssen eine strenge Diät einhalten und dürfen diese Produkte nicht zu sich nehmen.

Trendsüße Stevia

Stevia ist seit 2011 als Süßungsmittel in der Europäischen Union zugelassen. Es wird aus der gleichnamigen Pflanze gewonnen, die in tropischen und subtropischen Regi-

onen Südamerikas wächst. Ein Naturprodukt ist es jedoch nicht. Der Rohstoff wird intensiv behandelt, um daraus den Süßstoff Steviolglykosid zu gewinnen. Stevia ist süßer als Zucker, enthält jedoch nahezu keine Kalorien und wirkt sich kaum auf den Blutzucker aus. Aber: Es hat einen metallischen, lakritzartigen, leicht bitteren Beigeschmack - besonders bei hoher Dosierung. Wegen des geringen Volumens eignet es sich zum Backen eher nicht so gut.

WIRKUNG DER ZUCKERER-SATZSTOFFE AUF DIE GESUNDHEIT

Süßungsmittel einer Gruppe haben teilweise ähnliche Eigenschaften, doch die Wirkungen im Körper können von Stoff zu Stoff erheblich variieren. Bislang sind nur wenige Daten untersucht. Daher gelten Zuckerersatzprodukte unter Ernährungswissenschaftlern insgesamt noch als „Black Boxes“: Das heißt, man weiß wenig darüber, welche Effekte die Stoffe im menschlichen Organismus auslösen können, insbesondere langfristig, bei regelmäßigem Konsum.

Aktuelle Forschungen zeigen, dass der Körper bezüglich des Hunger- und Sättigungsgefühls unterschiedlich auf verschiedene Zuckerersatzstoffe reagieren kann. Insgesamt scheint es aber so zu sein, dass die durch Süßstoffe eingesparte Kalorienmenge meist im Anschluss durch andere Nahrungsmittel wieder ausgeglichen wird: Wer Süßstoffe statt Zucker verwendet, nimmt daher in der Regel nicht ab.

In verschiedenen Studien gibt es auch Hinweise darauf, dass einzelne Süßstoffe das Darmmikrobiom verändern und den Glukose-Insulin-Stoffwechsel doch beeinflussen. Für konkrete Warnungen ist die Datenlage jedoch noch nicht ausreichend. Dennoch empfehlen einige Forscher, beim Konsum von Süßstoffen Vorsicht walten zu lassen. Süßstoffe sind chemische Substanzen, die zufällig im Labor gefunden wurden und die süß schmeckten. Aber aus evolutionärer Sicht ist der Organismus nicht an Aufnahme dieser Substanzen gewöhnt.

7 TIPPS – SO GELINGT ES, TÄGLICH ZUCKER ZU REDUZIEREN

- Insgesamt weniger süß essen. Dabei sollten Sie Lebensmitteln mit natürlicher Süße den Vorzug geben. Zuckerfreie bzw. zuckerarme Lebensmittel sind z. B.
 - o frisches Gemüse und Obst (je nach Saison)
 - o Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen ...)
 - o Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis ...)
 - o Nüsse, Samen und Kerne (Mandeln, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne ...)
 - o Fisch, Fleisch und Eier (unverarbeitet und ohne fertige Marinaden)
 - o naturbelassene Milchprodukte wie Käse oder Naturjoghurt ohne Zucker
 - o Öle und Fett (Butter, Kokosöl,

Olivenöl ...)

o frische oder getrocknete Kräuter (Schnittlauch, Petersilie ...)

- Vorsicht bei Zuckerersatzstoffen: Auch wenn Zuckerersatzstoffe den Blutzucker nicht ansteigen lassen, können sie die Lust auf Süßes befeuern - und machen dadurch nur noch empfindlicher für süße Verlockungen.
- Weniger hochverarbeitete Lebensmittel und Fertigmahlzeiten essen: In ihnen steckt zugesetzter Zucker, dafür aber weniger Ballaststoffe.
- Keine Softdrinks oder Saft trinken – und Tee oder Kaffee nur ohne Zucker. Allein diese Maßnahme kann schon einen spürbaren Effekt haben.
- Jeden Tag zwei Stück Obst und drei Portionen Gemüse zu deinen Mahlzeiten essen. Beides ist gesund und macht lange satt. Das Obst kann außerdem unser Verlangen nach Süßem bremsen.
- Aufpassen bei Angaben wie „mit weniger Zucker“. Hier findet oft Fruktose statt Haushaltszucker Verwendung, gesünder wird das Produkt dadurch nicht.
- Den Zucker-Verzicht planen und ihn z. B. mit zuckerfreien Alternativen gut vorbereiten

Weitere Ratgeberbroschüren bestellen

Wir halten für Sie über 50 weitere Ratgeberbroschüren mit interessanten und wertvollen Informationen für Ihren Alltag bereit. Selbstverständlich aktualisieren wir unser Angebot fortwährend für Sie. Übrigens - im Rahmen des BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE können Sie sich jeden Monat kostenfrei eine weitere Broschüre zusenden lassen.

Wählen Sie aus diesen Kategorien:

- Rente & Vorsorge
- Gesundheit
- Beruf, Steuern und Finanzen
- Wellness & Ernährung
- Familie und Soziales

Alle verfügbaren Ratgeber können Sie ganz bequem einsehen auf unserer Internetseite www.besser-leben-service.de.

Alternativ stellt Ihnen unser Service Team die Ratgeber auch gern persönlich unter 030 - 231 888 394 vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

Impressum:

GDI Gesellschaft für Digitale Informationsdienste mbH

Geschäftsführer: Jürgen Brockmann

Büro Leipzig: Lützowstraße 11 A, 04155 Leipzig

Büro Berlin: Oranienburger Straße 5, 10178 Berlin

Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 16737

USt-ID: DE 209803796