

# Zucker & Süßstoffe

Adipositas-Selbsthilfegruppe Köln-Merheim

Gabriele Konopka  
Köln, den 6. Februar 2018




## Zucker ...

- ist ein nachwachsender Rohstoff
- wird hauptsächlich aus dem Saft von Zuckerrohr oder Zuckerrübe gewonnen
- sind leicht verdauliche Kohlenhydrate



Foto: da.wikipedia.org/wiki/Zuckerrohr

Zuckerrohr




Foto: Adipositas.org/wiki/Zuckerrübe

Zuckerrüben

06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  2

## Deklaration von Zucker

- **wenn im Namen das Wort „Zucker“ enthalten ist**, wie z. B. Vanillezucker, Candiszucker, Puderzucker, Palmzucker, Birkenzucker, Reiszucker, Kokosblütenzucker etc.
- **alle Begriffe, die auf „...ose“ enden**, wie z. B. Fructose, Dextrose, Saccharose etc.
- **Sirup**, wie z. B. Agavensirup, Ahornsirup, Dattelsirup etc.
- **Nektar**, kommt oft in Säften vor
- und **„Maltodextrin“**

06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  3

## Zuckerarten

- **weiß**  
**Kristallzucker, Raffinade, 100 % Saccharose**  
387 kcal pro 100 Gramm  
↓  
100 Gramm Kohlenhydrate  
=  
100 Gramm reiner Zucker



- **braun**  
**Zwischenprodukt von weißem Zucker**  
schmeckt ein wenig nach Karamell  
leichter verderblich



06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  4

## Zuckerarten

- Weißer Kandis  
aus weißen Zucker durch lange Kristallisation im Vakuum geformt und somit „gezüchtet“
- Brauner Kandis  
weißer Kandis, der mit Coleur wieder eingefärbt wurde
- Krümelkandis  
ist gestoßener weißer oder brauner Kandis
- Würfelzucker  
geformter weißer Zucker
- Puderzucker  
gemahlener weißer Zucker
- Vanillezucker  
weißer Zucker mit Vanillearoma
- Gelierzucker  
weißer Zucker mit:
  - Pektin
  - Zitronensäure
  - und teilweise Konservierungsmitteln





06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  5

## Süßstoffe/Zuckerersatz ...


... sind Ersatzstoffe für Zucker, die dessen Süßkraft übertreffen (bis zu 600x süßer als Zucker)

- synthetische Ersatzstoffe,  
z. B. Tafelsüße, Tabletten,  
Pulver, flüssige Formen
- natürliche Ersatzstoffe,  
z. B. Stevia





06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  6


## Süßstoffe/Zuckerersatz ...




- haben keinen körperlichen Brennwert;
- haben keinen Einfluss auf Insulinspiegel;
- sind gut für die Zähne.

06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  7

## Süßstoffe/Zuckerersatz ...




- stehen im Verdacht, den Heißhunger auf Süßes zu fördern;
- lösen oft Durchfälle aus;
- stehen auch immer noch im Verdacht, Krebs auszulösen.

06.02.2018 Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka  8


## Geläufige Ersatzstoffe

- **Aspartam (E951)**  
In vielen Produkten enthaltener Süßstoff, 200x süßer als Zucker, in einer europäischen Studie an Laborratten mit Krebs in Verbindung gebracht, erlaubte Tagesdosis 40mg/Körpergewicht
- **Cyclamat (E952)**  
Nur 35x süßer als Haushaltszucker und hat somit unter den Süßstoffen die geringste Süßintensität. Cyclamat hat einen besonders zuckernahen Geschmack.
- **Isomalt (E953)**  
Isomalt gibt dem Produkt Textur. Isomalt wird daher in verschiedenen zuckerfreien und/oder energiereduzierten Süßwaren und Lebensmitteln verwendet, wie z. B. Bonbons, Kaugummi, Schokolade, Backwaren, Desserts und Speiseeis
- **Saccharin (E954)**  
1879 entdeckt, eines der am weitesten verbreiteten und getestet aller im Labor hergestellten Lebensmittel

06.02.2018      Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka            9

## Geläufige Ersatzstoffe

- **Sucrolose (E955)**  
600x süßer als Haushaltszucker. Seit 2000 in der Europäischen Union zugelassen, auch unter dem Handelsnamen Splenda bekannt, am wenigsten umstritten, seines Geschmacks wegen von vielen bevorzugt
- **Acesulfam-K (E950)**  
Künstlicher Süßstoff, in vielen Diät-Getränken enthalten, oft mit Aspartam und Sucrolose kombiniert, leicht bitterer Nachgeschmack. Wegen seiner Hitzebeständigkeit kann Acesulfam-K auch zum Kochen und Backen verwendet werden
- **Polyole, Sorbit (E420); auch Sorbitol, Glucitol oder Hexanhexol)**  
Jedes Lebensmittel, das mehr als 10 % Sorbit oder andere Polyole enthält, muss daher auch den Wortlaut: „...kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.“ tragen!

06.02.2018      Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka            10

## Xylit und Erythrit







	Xylit	Erythrit
<b>Herstellung</b>	Zuckeralkohol aus Rinden oder Maiskolben	Zuckeralkohol, gewonnen durch Fermentation von Zucker durch Hefepilze
<b>Verträglichkeit</b>	für Diabetiker weniger geeignet	hat keine Auswirkung auf den Blutzucker-Insulin-Spiegel
<b>Geschmack</b>	wie Zucker, Geschmack fruchtig wie Traubenzucker	wie Xylit
<b>Kosten</b>	ab 9€/kg	ab 11€/kg
<b>Kalorien</b>	240 kcal/100g	20 kcal/100g
<b>Süße</b>	Süße fast identisch mit Zucker	60-80 % der Süße von Zucker
<b>weitere Bezeichnungen</b>	Xucker, Xylitol, Birkenzucker	Erylite, Sukrin, Erythritol, Neue Süsse, Sucolin, Xucker Light, sweetERY11

06.02.2018      Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka            11

## Gesündere Alternativen

- **Honig** (Hohe Süßkraft, wenig Saccharose, viel Fructose)
- **Agavendicksaft** (Fructose, süßer als Haushaltszucker, Honigalternative, aufgrund vielem Wasser weniger Kalorien)
- **Ahornsirup** (60% Saccharose, weniger süß als Haushaltszucker)
- **Dattelsirup** (süßer als Zucker)
- **Reissirup** (Maltrose, Glucose, kaum Fructose → Alternative bei Fructoseintoleranz)
- **Dinkelsirup** (wie Reissirup, aber glutenhaltig!)
- **Malzextrakt** (Maltrose, weniger süß als Haushaltszucker)
- **Kokosblütenzucker** (erlesenes Süßungsmittel, daher teuer)

06.02.2018      Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka            12

## Zuckerfallen

- Zucker wird als Geschmacksverstärker verwendet, wenn auf Fette verzichtet wird!
- Daher keine wesentliche Kalorienreduzierung, wenn „light“ deklariert ist!



33 g	<b>Fett</b>	24 g
49 g	<b>KH</b>	57 g
<b>2,5 g</b>	<b>davon Zucker</b>	<b>6 g</b>
530	<b>kcal/100g</b>	472



Fotos: www.kump-fisch.de

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



13

## Zuckerfallen



Fotos: www.soy.de

<b>Fett</b>	3,5 %	1,5 %	0,1 %
<b>KH</b>	4,7 g	6,7 g	6,6 g
<b>Zucker</b>	<b>4,7 g</b>	<b>6,7 g</b>	<b>6,6 g</b>
<b>kcal/100g</b>	71 kcal	62 kcal	49 kcal

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



14

## Zuckerfallen

- Oft wird uns durch Packungs-Beschreibungen der Eindruck suggeriert, dass man sich gesund ernährt (z. B. Aufdrucke mit Obst oder Gemüse)!



33 g	<b>Fett</b>	28 g
49 g	<b>KH</b>	47 g
<b>2,5 g</b>	<b>davon Zucker</b>	<b>32 g !!</b>
530	<b>kcal/100g</b>	483



Fotos: www.kump-fisch.de

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



15

## Zuckerfallen

- Salatdressings: Sylter Sauce, French Dressing, Joghurt Dressing etc.
- Fertigprodukte: Ketchup, Mayonnaise, Senf, Soßen, Pizza, Dips, Mikrowellen-Gerichte
- Fettarmer Fruchtjoghurt
- Säfte (besonders Apfelsaft!)
- Frucht-Smoothies
- Brotaufstriche (Nutella 100g = 40g Zucker + viel Fett)
- Dosenobst
- Müsliriegel (hat viele Ballaststoffe, Öle, Samen, Nüsse) bestehen aber auch zu 50% aus Zucker (→ Alternative SHG-Rezepte)
- Schokoriegel (50% Zucker)
- Cornflakes (100g = 35g Zucker) (→ Alternative ungesüßt)
- Schinken (100g mind. 5g Zucker)

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



16

## Gründe für Zuckerverzicht

- Zucker macht dick
- Zucker macht süchtig
- Das Hungergefühl wird gesteigert
- Zucker verändert die Darmflora
- Diabetes wird begünstigt
- Insulin bringt unseren Hormonhaushalt durcheinander
- Negative Auswirkungen auf das Immunsystem
- Unsere Haut verschlechtert sich
- Unser Gehirn altert schneller
- Unser Körper übersäuert
- Der Cholesterinspiegel steigt
- Unserer Psyche macht Zucker zu schaffen
- Zucker macht uns müde

Quelle: www.gewald.com/25-gruende-keinen-zucker-mehr-zu-essen/

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



17

## Fazit

- **Zucker in „Maßen“ statt in „Massen“ !**  
*Verzichten Sie öfter mal auf die „weiße Süße“. Wenn Sie nicht davon loskommen können, empfiehlt es sich auf jeden Fall, auf gesündere Alternativen zurückzugreifen!*
- **Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 24g = 6 Teelöffel. Ein normaler Joghurt enthält bereits 26g!**



www.foto.de/press/download

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka



18

*Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit !*



www.foto.de/press/download

06.02.2018

Zucker & Süßstoffe, Gabriele Konopka

19