



Gesunder Zucker-Ersatz – Gesunde Süßungsmittel

Es sollte ein pflanzlicher Zucker-Ersatz sein, also kein synthetischer Süßstoff aus dem Chemielabor. Gesund bedeutet hier, dass die Süßungsmittel in gemäßigten Mengen keine gesundheitlichen Nachteile mit sich bringen. Im Gegenteil: Viele der hier genannten Süßungsmittel schenken Ihnen zusätzlich noch den einen oder anderen Gesundheitsvorteil. Der gewöhnliche weiße Zucker hat nichts als Nachteile und herkömmliche Süßstoffe (Aspartam & Co) sind auch nicht viel besser.

Hohe Blutzucker- und Insulinspiegel sowie immer wiederkehrende starke Blutzuckerschwankungen fördern chronisch entzündliche Prozesse und diese stehen wiederum am Beginn nahezu jeder chronischen Erkrankung – ganz gleich ob Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck, Parodontitis oder Arteriosklerose. Auch Tinnitus, Alzheimer, Parkinson, Fibromyalgie, Asthma, Akne und Allergien gehen stets mit chronischen Entzündungen einher, verschlimmern sich, wenn ein entzündungsfördernder Lebensstil gepflegt wird und bessern sich, wenn entzündungshemmende Maßnahmen ergriffen werden – wozu in jedem Falle auch der richtige pflanzliche Zucker-Ersatz gehört.

Trotz eines starken Verarbeitungsprozesses schaden Stevia-Extrakt und Xylit der Gesundheit nicht. Im Gegenteil. Beide haben z. B. auf die Zahngesundheit und Stevia bei Diabetes nachweislich sehr positive Auswirkungen. Auch kann man direkt die naturbelassenen Stevia-Blätter verwenden und muss nicht auf den unnatürlichen, stark verarbeiteten Stevia-Extrakt ausweichen.

Für welchen gesunden Zucker-Ersatz Sie sich letztendlich entscheiden, hängt insbesondere vom erwünschten Einsatzgebiet ab.

Nr. 1 – Stevia

Stevia gehört zu den Süßstoffen. Winzige Mengen erreichen die Süßkraft des Haushaltszuckers. Stevia soll bis zu 300mal süßer sein als Zucker. Gleichzeitig verändert sich der Blutzuckerspiegel durch Stevia nicht, und die Bauchspeicheldrüse bleibt entspannt.

Will man komplett auf Zucker verzichten, dann ist Stevia eine gute Idee – vor allem, wenn nur Getränke gesüßt werden sollen. Bei Kuchen, Torten und Gebäck ist es hingegen schwieriger, reines Stevia richtig einzusetzen. Daher werden in viele Stevia-Produkte für die Fülle auch andere Zuckerersatzstoffe wie Erythrit gemischt, um es wie Zucker dosieren zu können. Wenn Sie reines Stevia möchten, achten Sie beim Kauf darauf, ob dieses allein enthalten ist oder noch weitere Süßungsmittel beigemischt sind.

Stevia ist gut zum Süßen von Tee, Kaffee, Mate, Shakes, Smoothies oder Desserts. Für Tee kann man das grüne Stevia-Blattpulver, die getrockneten oder auch die frischen Blätter verwenden. Pulver und Blätter gibt man zum Tee, überbrüht alles mit heißem Wasser und seiht alles gemeinsam wieder ab. Stevia-Pulver kann man auch einfach mittrinken.

Für Kaffee gibt es kleine Stevia-Tabs im Spender, die sich völlig auflösen. Doch handelt es sich bei den Tabs, dem Pulver und dem flüssigem Stevia nicht mehr um etwas natürliches, sondern um isolierten Süßstoff.

Es ist ideal für Diabetiker und wirkt gut gegen Karies.

Nr. 2 – Xylit

Xylit gehört zu den Zuckeraustauschstoffen – und damit zur selben Familie wie Sorbit, Mannit, Erythrit etc. Es wird aus den Resten der Maiskolben oder Baumholz hergestellt. Das Ergebnis ist jedoch identisch. Xylit ist somit kein synthetischer Zucker-Ersatz, sondern aus pflanzlichen Rohstoffen.

Xylit entsteht in Mengen von bis zu 15 Gramm auch im Laufe des Energiestoffwechsels im menschlichen Körper, so dass es sich um keinen körperfremden Stoff handelt. Dennoch können – wie bei allen Zucker-Austauschstoffen – größere Xylit-Mengen abführend wirken. Man geht davon aus, dass 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht gut vertragen werden. Der Körper kann sich langsam an größere Xylit-Mengen gewöhnen. Bei anderen Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit ist das nicht der Fall.

Xylit hebt weder Blutzuckerspiegel noch Insulinspiegel merklich an und hat daher entzündungshemmende Effekte. Besonders bekannt ist jedoch sein positiver Einfluss auf die Zahngesundheit. Verschiedene Studien zeigten, dass Xylit Karies, Zahnbeläge und auch Zahnfleischprobleme sehr gut hemmen kann.

Mengenmäßig wird Xylit genau wie Zucker verwendet, weshalb es einen ganz besonders beliebten Zuckerersatz darstellt. Man tauscht also den Zucker einfach aus. Am Anfang jedoch, zum Gewöhnen, nur in kleineren Mengen.

Achtung: Xylit ist für **Hunde** sehr gefährlich. Sie haben einen anderen Stoffwechsel.

Nr. 3 – Ahornsirup

Im Gegensatz zu den beiden vorigen Zucker-Alternativen beeinflusst der Ahornsirup den Blutzuckerspiegel sehr wohl, allerdings nicht annähernd so negativ wie etwa der Haushaltszucker. Da der Ahornsirup überdies nicht so einen hohen Gehalt an Fructose aufweist wie beispielsweise der Agavendicksaft, bringt er auch nicht die ungünstigen Eigenschaften des Fruchtzuckers mit sich. Ahornsirup hat einen mehr oder weniger starken malzähnlichen Eigengeschmack und passt daher als Zuckerersatz nicht in jede Rezeptur. Sehr gut schmeckt er jedoch zu vielen Desserts, zu Shakes, zu Marmelade, zu Gebäck und etlichen Kuchenarten sowie im Tee. Auch in herzhaften Rezepturen kann der Ahornsirup als Zucker-Ersatz eingesetzt werden, z. B. in Dressings. Weniger gut jedoch schmeckt er im Kaffee und in Torten.

Nr. 4 – Yacon

Yacon ist eine Pflanze aus Südamerika. Seit Jahrhunderten wird sie dort als Nähr- und Heilpflanze verwendet. Man glaubt, dass Yacon bei Diabetes, Nierenkrankheiten und Verdauungsschwerden helfen kann, was sich zum größten Teil auch tatsächlich bewahrheitet hat.

Aus der knollenförmigen Wurzel kann ein leckerer und äußerst gesunder Zuckerersatz hergestellt werden: Yacon-Sirup und Yacon-Pulver. Beide sind noch sehr unbekannte Süßungsmittel – nicht zuletzt deshalb, weil ihr Verkauf in der EU als Novel Food bislang untersagt war (neuartiges Lebensmittel).

Weder Yacon-Sirup noch Yacon-Pulver sind wirklich neuartig, da man beide in ihrer südamerikanischen Heimat schon seit Jahrhunderten isst. Glücklicherweise ist die Yacon-Wurzel als Sirup und Pulver jedoch auch in der EU inzwischen frei erhältlich. Die gesundheitlichen Vorteile sind:

- Der Yacon-Sirup besteht zu 40 – 50 Prozent aus Fructooligosacchariden, **präbiotische und süß schmeckende lösliche Ballaststoffe**, die der Darmflora als Nahrung dienen, der Darmgesundheit sehr förderlich sind und die Verdauung regulieren. Daher wirken Yacon-Sirup und Yacon-Pulver so gut bei chronischen Verstopfungen.
- Die Fructooligosaccharide gehören zwar zu den Kohlenhydraten, sind als Ballaststoffe jedoch unverdaulich, gelangen also nicht – wie Zucker – ins Blut und erhöhen daher weder das Körpergewicht noch den Blutzuckerspiegel. Infolgedessen soll Yacon einen sehr niedrigen **glykämischen Index** aufweisen.

- Yacon trägt, im Gegensatz zu Zucker, zur **Deckung des Mineralstoffbedarfs** bei. Während Zucker so gut wie gar keine Mineralien liefert, enthält es 130 mg Calcium, 860 mg Kalium und 2,9 mg Eisen pro 100 Gramm.
- Yacon-Sirup und Yacon-Pulver liefern deutlich weniger **Kalorien als Haushaltszucker** und Honig, womit diese Süße zu den kalorienärmeren Zucker-Alternativen gehört.
- Sie sind sehr gut für Diabetiker geeignet, helfen beim Abnehmen und reduzieren die Insulinresistenz (Diabetes-Vorstufe).

Yacon-Sirup und Yacon-Pulver schmecken sanft süß und passen in fast alle Rezepturen. Besonders gut harmoniert Yacon in Desserts, Dressings, Dips, Müsli, Shakes und Smoothies.

Nr. 5 – Kokosblütenzucker

Der Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen, nach traditioneller Art eingedickt, getrocknet und gemahlen. Er ist ein sehr naturbelassener Zucker – weder raffiniert noch gebleicht oder anderweitig verarbeitet.

Außerdem sagt man ihm einen niedrigen glykämischen Index (GI) von gerade einmal 35 nach. Das bedeutet, der Verzehr von Kokosblütenzucker führt zu einem nur sehr geringen und vorübergehenden Blutzuckeranstieg. Gleichzeitig ist er arm an freier Fructose, so dass er auch nicht deren Nachteile mit sich bringt.

Kokosblütenzucker ist nicht so süß wie der Haushaltszucker. Dennoch wird im Allgemeinen empfohlen, ihn 1 : 1 wie Haushaltszucker einzusetzen. Er schmeckt nach Karamell. Man sagt im nach, dass er gegen Gallenblasenerkrankungen und Darmkrebs vorbeugen kann.

Nr. 6 – Palmzucker

Palmzucker wird in den Tropen, hauptsächlich in Indien, schon sehr lange verwendet. Er wird aus dem Blütennektar bestimmter Palmen gewonnen. Sein Geschmack erinnert an Karamell und passt daher zu sehr vielen Rezepturen.

Sein glykämischer Index ist mit 40 für ein Süßungsmittel sehr niedrig und der Fructosegehalt mit 3,1 Gramm pro 100 Gramm sehr gering.

Palmzucker soll überdies sehr interessante Nährwerte haben. In wissenschaftlichen Abhandlungen findet man jedoch unterschiedliche Werte. Er könnte z.B. zur Eisenversorgung positiv beitragen. Entgegen mancher Hersteller-Angaben enthält er kein Vitamin B12. Als gesunder und pflanzlicher Zucker-Ersatz eignet sich der Palmzucker sehr gut.

Nr. 7 – Datteln

Einen sehr natürlichen und gesunden Zucker-Ersatz stellen Trockenfrüchte dar. Die meisten haben jedoch einen spezifischen Eigengeschmack und passen daher nicht in alle Gerichte. Datteln jedoch verfügen über eine vergleichsweise neutrale Süße, weshalb man sie sehr gut als Süßungsmittel verwenden kann (Suppen, Soßen, Fruchtputees, Smoothies, Shakes etc.)

"Dattelsirup" im Hochleistungs-Mixer selbst herstellen:

- einige getrocknete Datteln ohne Kerne
- etwas Wasser oder frisch gepressten Orangensaft > mixen
- in Flaschen oder andere verschließbare Gefäße abfüllen und (bis zu 10 Tage) im Kühlschrank aufbewahren.

Dieser selbstgemachte Sirup hat jedoch nichts mit käuflichem Dattelsirup zu tun. Letzterer besteht aus dem eingekochten Saft von Datteln.

Der Dattelsirup passt sehr gut in Shakes, Smoothies, Proteindrinks, Superfood-Drinks, aber auch in Kuchen und Gebäck. Für Tee und Kaffee ist er jedoch nicht geeignet.

Nr. 8 – Das Rote-Bananenpulver

Eines der natürlichsten Süßungsmittel ist das Rote-Bananenpulver. Es wird ohne Hitzeeinwirkung hergestellt und liegt daher in Rohkostqualität vor. Gleichzeitig liefert es reichlich Beta-Carotin, Kalium, 8 Prozent Eiweiß und fast 6 Prozent Ballaststoffe.

Das Rote-Bananenpulver ist gemeinsam mit dem Dattelsirup der vollwertigste Zuckerersatz für Desserts, Müsli, Fruchtsalate, Joghurt, Quarkspeisen, Proteindrinks, viele Shakes und Smoothies. Auch im basischen Kuchen und in selbst gemachten Müsliriegeln kann es jedes andere Süßungsmittel ersetzen. Voraussetzung dafür ist, dass man den Bananengeschmack liebt. Das Rote-Bananenpulver schmeckt milder und fruchtiger als gelben Bananen.

Nr. 9 – Salz

Auch Salz kann eine Art Zucker-Ersatz sein. Schon eine Prise nicht-raffiniertes Meersalz (oder Himalaya-Salz, Steinsalz etc.) an Smoothie, Obstsalat oder süßen Getränken und Speisen kann deren natürliche Süße ohne die Zugabe von weiterem Zucker erheblich verstärken - also nicht nur den herzhaften Geschmack vieler Lebensmittel. Das bedeutet, dass Sie weniger Süßungsmittel benötigen, um Ihren Speisen die gewünschte Süße zu verleihen, wenn Sie ein ganz klein wenig Salz darüber streuen. Es sorgt dafür, dass die Fähigkeit des Gehirns, das Geschmacksempfinden "Süß" zu verarbeiten, verbessert wird.

Zucker-Ersatz – Gesund und pflanzlich

Es gibt also sehr viele Möglichkeiten, Speisen und Getränke, mit gesundem Zucker-Ersatz zu süßen. Mit etwas, das nicht nur gesund ist, sondern auch einen pflanzlichen und natürlichen Ursprung hat - und nicht, wie so manche vollsynthetischen Süßstoffe, aus den Laboren der Lebensmittel-industrie stammt.