

SÜSS UND KOSTBAR: ZUCKER

Süß ist der Sicherheitsgeschmack. Schon unsere Vorfahren verließen sich in der Nahrungssuche darauf, dass Süßes essbar und nicht giftig sei. Zuckerhaltige Frucht- und Pflanzensäfte zählen seit jeher zu den wichtigen Lebensmitteln. Bereits in der Antike war besonders Honig hoch angesehen und daher auch „flüssiges Gold“ genannt. Als wahre Kostbarkeit wurde Zucker im 18. Jahrhundert geschätzt – aufbewahrt in verschließbaren Zuckerdosen.

Heute ist Zucker kein Luxusgut mehr, er wird in großen Mengen konsumiert und oftmals als „Gift“ für unsere Gesundheit angesehen. In Übermaßen genossen, gilt er als Auslöser zahlreicher Erkrankungen wie Übergewicht, Insulinresistenz bis hin zu Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Auch Zahnkaries ist häufig durch zu viel Zuckerkonsum bedingt. Selbst Fruchtsäfte stehen neuerdings aufgrund des hohen Gehalts an Fruchtzucker in der Kritik. Deshalb sind wir heute bestrebt Alternativen für Zucker zu finden.

Wird Zucker tagtäglich in zu großen Mengen konsumiert, speichert unser Körper ihn als Fett, wovon zuerst die Leber betroffen ist. Die Medizin spricht heute von einer „nichtalkoholischen Fettleber“. Ebenso häufig rebelliert unser Darm bei einem Zuviel an Fruchtzucker, denn er ist mit zu großen Mengen überfordert. Das liegt an der Verdauungskette: Der Dünndarm gibt den Fruchtzucker an den Dickdarm weiter, wo der nicht verwertbare Fruchtzucker zum Teil zu Kohlenstoffdioxid umgewandelt wird und Beschwerden wie Blähungen oder Bauchschmerzen verursachen kann.

NATÜRLICHE ZUCKER

Zucker wird in ganz unterschiedlicher Form angeboten und es gibt heute eine Reihe von Zuckeraustauschstoffen oder Zuckersubstituten, die zu den Süßungsmitteln zählen. Haushaltszucker ist der gebräuchlichste Zucker. Es handelt sich um ein isoliertes Kohlenhydrat, das uns pro Gramm zirka 4 Kilokalorien liefert. Dieser Zucker ist vergleichbar mit einigen alternativen pflanzlichen Süßungsmitteln wie Reis-, Ahorn- und Agavensirup.

Das natürlichste Lebensmittel zum Süßen ist Honig. Als Ausgangsstoffe dienen der Nektar in den Blüten der Pflanzen oder die zuckerhaltigen Absonderungen von pflanzensaugenden Insekten. Neben der Aufnahme von Zucker werden gleichzeitig auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, sogenannte Schutzstoffe für unsere Zellen mit aufgenommen.

SÜSSUNGSMITTEL

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts gelingt es sogenannte Süßungsmittel synthetisch herzustellen. Diese sind als Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit, Isomalt, Laktit, Maltit, Mannit und Erythrit bekannt. Der Vorteil der Zuckeraustauschstoffe besteht in ihrer zuckerähnlichen Konsistenz. Außerdem enthalten die Zuckeralkohole mit Ausnahme von Erythrit (mit 0% Energie) rund 40 % weniger Energie als herkömmlicher Haushaltszucker. Die Süßkraft schwankt im Vergleich zu Haushaltszucker zwischen 40 und 100 %. Diese Zuckeraustauschstoffe werden heute ernährungsmedizinisch aufgrund ihres antikarieswirksamen Effekts gerne empfohlen. Durch die insulinunabhängige Verstoffwechslung sind diese Zuckeralkohole außerdem für Diabetiker geeignet. Nebenbei werden diese Zuckeralkohole als Zusatzstoffe (mit E-Nummern hinterlegt) bei der Produktion von Lebensmitteln zugesetzt, vor allem als Feuchthaltemittel. Vorsicht ist geboten beim Verzehr größerer Mengen ab 20 g; je nach Art können Zuckeralkohole Blähungen oder Durchfall verursachen.

„ERSTREBENSWERT WÄRE, NUR 10 % DER TÄGLICH ZUGEFÜHRTEN ENERGIEMENGE IN FORM VON REINEM ZUCKER AUFZUNEHMEN.“

SÜSSSTOFFE

Neben den unterschiedlichen Zuckerarten und Zuckeralkoholen sind noch die Süßstoffe zu erwähnen. Diese sind praktisch kalorienfrei, werden insulinunabhängig verstoffwechselt und sind nicht kariogen. Sie sind den Lebensmittelzusatzstoffen zugeordnet, die mit E-Nummern gekennzeichnet werden. Süßstoffe haben eine sehr hohe Süßkraft und es werden nur minimale Mengen benötigt, um Speisen damit zu süßen. Allerdings sind nicht alle koch- und backfest. Seit 2011 ist der Süßstoff aus der Steviapflanze, die sogenannten Stevioglycoside, auf dem Markt, der durch ein komplexes chemisches Verfahren gewonnen wird. Für Konsument/innen etwas irreführend, wenn dieser als „natürlicher Süßstoff“ bezeichnet wird, wo es sich doch tatsächlich um eine sehr aufwendige Gewinnung der süßenden Substanz Stevioglycoside handelt.

Fest steht, dass Zucker als Süßungsmittel – ob mit oder ohne Energie – in der Ernährung mit Maß verwendet werden sollte. Erstrebenswert wäre, nur 10 % der täglich zugeführten Energiemenge in Form von reinem Zucker aufzunehmen. Bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2.000 kcal entspricht dies einer Menge von 50 g Zucker (=15 Stück Würfelzucker). Auch mit energiefreien Süßungsmitteln sollte sparsam umgegangen werden: sie liefern uns zwar keine Energie, aber die Reizschwelle nach Süßem bleibt sehr hoch. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist empfehlenswert, wenig Zucker in den täglichen Mahlzeiten zu verwenden. 🍯



MARIA ANNA BENEDIKT

ist ernährungsmedizinische Beraterin, Dozentin und führt eine diätologische Praxis in Wals.

+43 664 3266072

www.benevita.at