Überblick

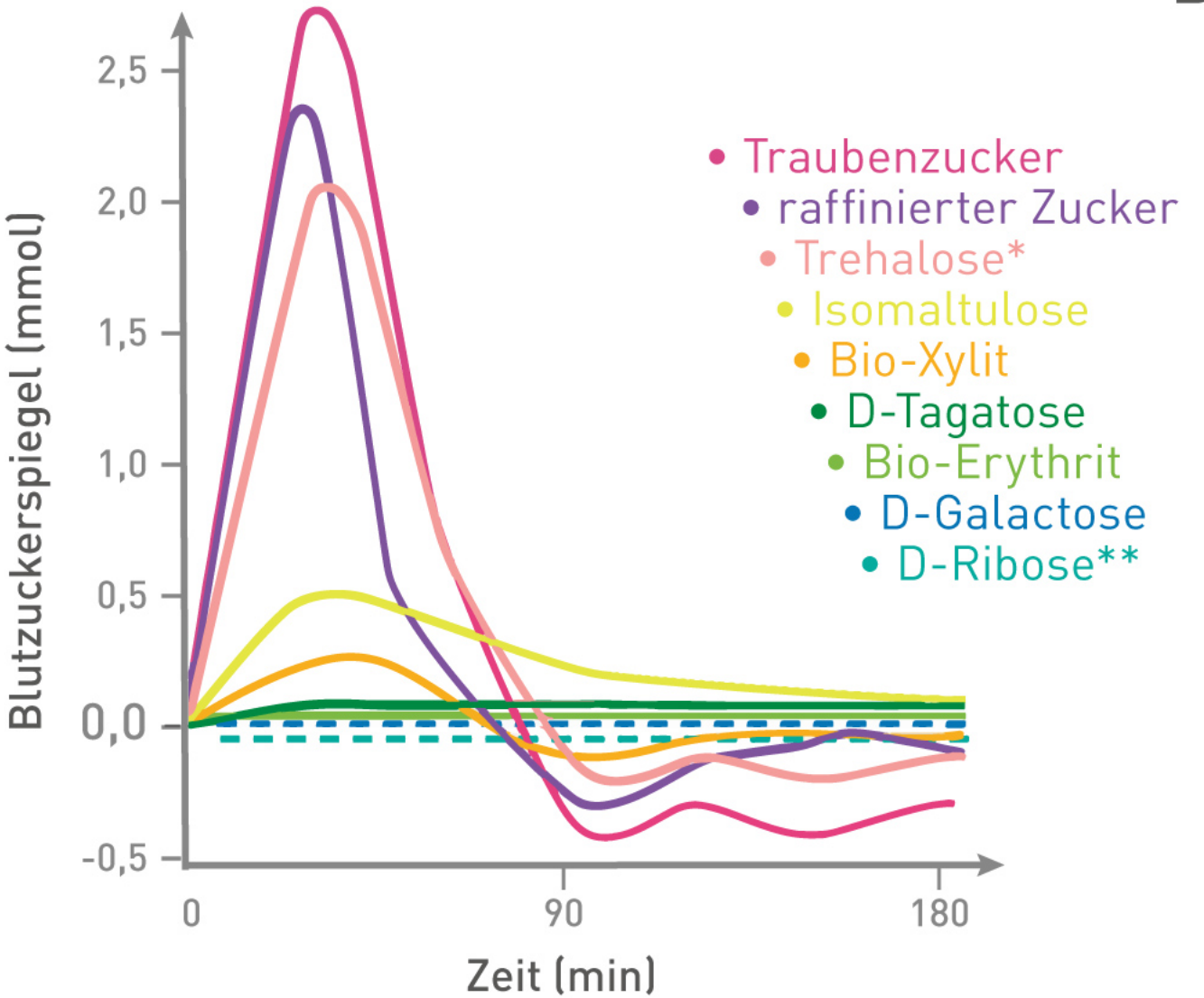
Zuckereigenschaften von Zuckern, Zuckeralternativen, intelligenten & funktionalen Zuckern

„Zucker“	Süßkraft in %	GI[1]	Insulin-effekt[2]	zahn-freund	Vorteile	Nachteile	Einsatzmöglichkeiten
Zucker & Zuckeralternativen							
Haushaltszucker Glucose + Fructose (Saccharose) Zweifachzucker	100	70	groß		überall erhältlich, extrem billig	schneller Blutzuckeranstieg, kariesfördernd, entzündungsfördernd	
Traubenzucker (Glucose) Einfachzucker	50-70	100	groß		schneller Energielieferant, günstig erhältlich	sehr schneller Blutzuckeranstieg, sehr schneller Blutzuckerabfall (Energieloch), kariesfördernd, hoher Kalorienwert	
Fruchtzucker (Fructose) Einfachzucker	120	19-23	mäßig		niedriger glykämischer Index (GI), günstig erhältlich	erhöhte Harnsäure- & Triglyzerid Werte, mögliche Unverträglichkeit, kariesfördernd, hoher Kalorienwert	
Bio Erythrit / Bio Erythritol Zuckeraustauschstoff (natürlicher Zuckeralkohol in Honig, Früchten, etc., gewonnen aus Zuckern)	70	0	keiner	✓	kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, gut verträglich, zahnfreundlich	liefert keine Energie, karamellisiert / bräunt beim Backen nicht	Backen, Getränke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Eis, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien
Erythrit & Stevia 1:1 Zuckeraustauschstoff (aus pflanzlichen Rohstoffen)	100	0	keiner	✓	kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, gut verträglich, Süßkraft wie Haushaltszucker, zahnfreundlich	leichter Nachgeschmack, liefert keine Energie, karamellisiert / bräunt beim Backen nicht	Austausch von Zucker 1:1, Getränke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Desserts, Backwaren, Eis, natürliches Süßen ohne Kalorien
Bio Xylit Zuckeraustauschstoff (aus pflanzlichen Rohstoffen, z.b. Bio-Mais)	100	7-13	gering	✓	trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnmineralisierung bei, weniger Kalorien	kann bei hohem Verzehr leicht abführend wirken. Von Tieren fernhalten! Schon kleine Mengen können für Hunde gefährlich sein.	zum kalorienreduzierten Süßen von Speisen und Getränken
Isomaltulose Glucose + Fructose (natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und Honig, gewonnen aus Rübenzucker) Zweifachzucker	40	32	gering	✓	durch andere Verknüpfungen der Zuckerbausteine, langsamere Verwertung als bei Haushaltszucker und konstante Energiebereitstellung, trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnmineralisierung bei	geringere Süßkraft als Haushaltszucker	einsetzbar wie herkömmlicher Haushaltszucker zum Backen und in (Sport-) Getränken, Fruchtzubereitungen, Desserts
D-Ribose (natürlicher Zuckerbaustein im Körper, gewonnen durch Fermentation aus Mais) Einfachzucker	30	0	keiner	✓	Grundbaustein des Lebens, Bestandteil von Energieträgern und Co-Faktoren, kein Blutzuckeranstieg	kann bei Überdosierung abführend wirken, leichter Abfall des Blutzuckerspiegels	besonders als Zutat in Speisen und Getränken für Sportler zu empfehlen oder pur 2 x täglich 1 gehäufter Teelöffel, zwischen den Mahlzeiten
D-Galactose (natürlicher Bestandteil des Milchzuckers, gewonnen aus Milchzucker) Einfachzucker	45-60	20	gering	(✓)[3]	Energielieferant für das Gehirn, geeignet auch bei Lactose- & Fructoseintoleranz, auch in höheren Mengen gut verträglich	deutlich geringere Süßkraft als Haushaltszucker, aktuell noch sehr teuer	als Zutat in Speisen und Getränken oder pur 2x täglich 1 gehäufter Teelöffel zwischen den Mahlzeiten
Tagatose*-Galactose Mix (natürlicher Zucker in Früchten und fermentierten Milchprodukten) Einfachzucker	68	8	sehr gering	✓	minimaler Einfluss auf den Insulinspiegel*, Erhaltung der Zahnmineralisierung*, für Diabetiker geeinget	aktuell noch sehr teuer	zum gesundheitsbewussten Süßen von Speisen und Getränken
Trehalose Glucose + Glucose (natürlicher Zucker in Pilzen, Hefewaren etc. gewonnen aus Pflanzenstärke) Zweifachzucker	45	67	mäßig	(✓)[3]	Energielieferant mit mäßigem Insulineffekt, reine Glukosequelle, zieht kaum Luftfeuchtigkeit	karamellisiert / bräunt beim Backen nicht optimal	Getränke, Backen, Kuchenglasuren, Sorbets, Eis (vermittelt Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln

* Der Verzehr von Lebensmitteln, die anstelle von anderen Zuckerarten Tagatose enthalten, bewirkt zum einen, dass der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr weniger stark ansteigt als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln, zum anderen trägt dieser Austausch zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei

1 glykämischer Index (GI) > Maß des blutzuckersteigernden Effekts im Vergleich zu Traubenzucker | 2 Insulineffekt > beschreibt die Auswirkung auf den Insulin-Spiegel | 3 Die derzeit verfügbaren Studien konnten keinen kariesfördernden Effekt festellen

Blutzuckerkurven



gesundo®

* Resorptionsgeschwindigkeit und Auswirkung von Trehalose auf den Blutzuckerspiegel ist von der individuellen Trehalose-Aktivität abhängig.
** Der glykämische Index von Ribose wird mit Null angegeben, müsste jedoch eigentlich negativ sein. Die Einnahme lässt den Blutzuckerspiegel in Abhängigkeit von der Dosierung sinken.