

Überblick Zuckereigenschaften von Zucker, Zuckeralternativen, **intelligente und funktionale Zucker**

„Zucker“	Süßkraft in %	GI ¹	Insulin-effekt ²	zahn-freundlich	Vorteile	Nachteile
Haushaltszucker Glucose + Fructose (Saccharose) <i>Zweifachzucker</i>	100	70	groß		überall erhältlich	schneller Blutzuckeranstieg; kariesfördernd; entzündungsfördernd
Traubenzucker (Glucose) <i>Einfachzucker</i>	50-70	100	groß		schneller Energielieferant	schneller Blutzuckeranstieg
Fruchtzucker (Fructose) <i>Einfachzucker</i>	120	19-23	mäßig		niedriger glykämischer Index (GI)	erhöhte Harnsäure- und 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	liefert keine Energie; karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht
Erythrit und Stevia 1:1 Zuckeraustauschstoff (aus pflanzlichen Rohstoffen)	100	0	keiner	✓	kalorienfrei; ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; gut verträglich; Süßkraft wie Haushaltszucker	leichter Nachgeschmack; liefert keine Energie; karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht
Bio Xylit Zuckeraustauschstoff (aus pflanzlichen Rohstoffen, z.B. Bio-Mais)	100	7-13	gering	✓	trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnmineralisierung bei	kann bei hohem Verzehr leicht abführend wirken; Von Tieren fernhalten! Schon kleine Mengen können für Hunde gefährlich sein!
Isomaltulose Glucose + Fructose (natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und Honig; gewonnen aus Rübenzucker) <i>Zweifachzucker</i>	60	32	gering	✓	durch andere Verknüpfung der Zucker- bausteine, langsamere Verwertung als bei Haushaltszucker und konstante Energiebereitstellung; trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnminerali- sierung bei	deutlich geringere Süßkraft als Haushalts- zucker
D-Ribose (natürlicher Zuckerbaustein im Körper; gewonnen aus Maissirup) <i>Einfachzucker</i>	30	0	keiner	✓	stellt Grundbaustein für die Regeneration von Energieträgern in der Zelle bereit	kann bei Überdosierung abführend wirken; leichter Abfall des Blutzuckerspiegels
D-Galactose (natürlicher Bestandteil des Milchzuckers; gewonnen aus Milchzucker) <i>Einfachzucker</i>	30	20	gering	(✓) ³	Energielieferant für das Gehirn; geeignet auch bei Laktose- und Fruktoseintoleranz	deutlich geringere Süßkraft als Haushalts- zucker
D-Tagatose (natürlicher Zucker in Honig, Milch etc.; gewonnen aus Milchzucker) <i>Einfachzucker</i>	120	3	sehr gering	✓	kaloreinarm; geeignet auch bei Laktose- und Fruktoseintoleranz; wirkt präbiotisch	kann bei hohem Verzehr leicht abführend wirken
Trehalose Glucose + Glucose (natürlicher Zucker in Pilzen, Hefewaren etc.; gewonnen aus Pflanzenstärke) <i>Zweifachzucker</i>	45	70	mäßig	(✓) ³	Energielieferant mit mäßigem Insulin- effekt; reine Glukosequelle; zieht kaum Luftfeuchtigkeit	karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht

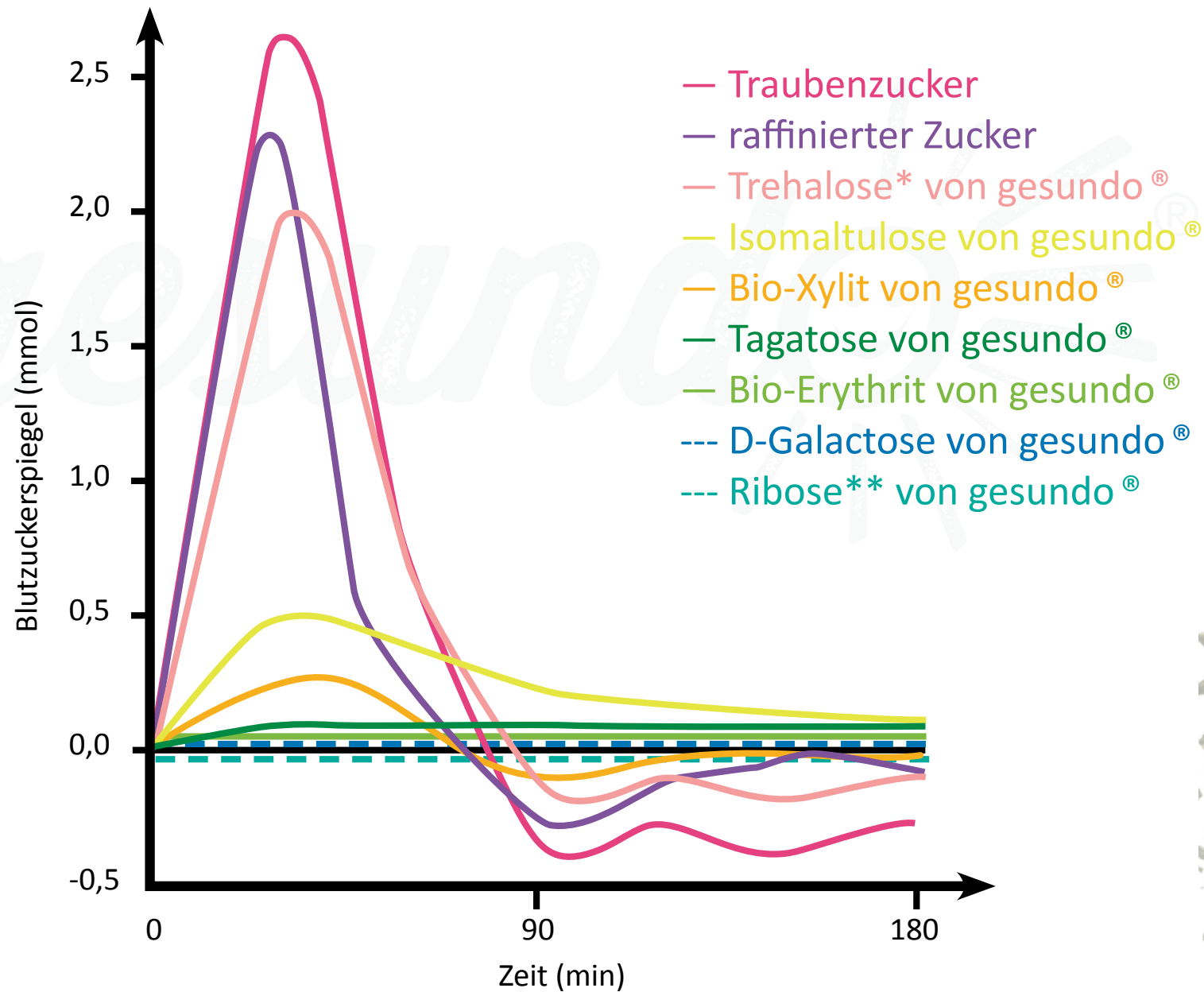


gesundo® Zucker & Zuckeralternativen

Einsatzmöglichkeiten

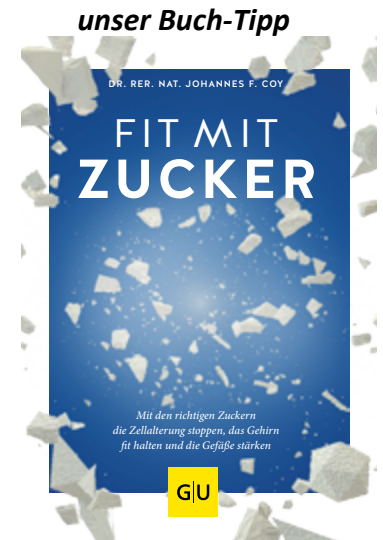
Backen, Getränke, Marmeladen, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien
Austausch von Zucker 1:1; Getränke, Marmeladen, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, Backwaren, natürliches Süßen ohne Kalorien
zum kalorienreduzierten Süßen von Speisen und Getränken
einsetzbar wie herkömmlicher Haushaltszucker zum Backen und in (Sport-) Getränken, Fruchtzubereitungen, Desserts
Sportgetränke zur Energiesteigerung
als Zutat in Speisen und Getränken oder pur 2x täglich 1 gehäufte Teelöffel zwischen den Mahlzeiten
zum kalorienreduzierten Süßen von Speisen und Getränken
Getränke, Backen, Kuchenglasuren, Sorbets, Eis (vermittelt Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln

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 feststellen



* Resorptionsgeschwindigkeit und Auswirkung von Trehalose auf den Blutzuckerspiegel ist von der individuellen Trehalase-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.



von **Dr. Johannes F. Coy**