

«Agavendicksaft lässt die Leber verfetten» – manche exotische Zuckeralternativen sind noch ungesünder als Haushaltszucker

Dabei wäre ein bestimmter Stoff eigentlich die perfekte Alternative mit null Kalorien – nur seltsamerweise ist er den meisten unbekannt.

Judith Blage

11.05.2023, 13.00 Uhr



Eine Agavenplantage in Mexiko: Der Zucker aus Agaven ist nicht nur ungesund für die Leber – Agaven werden meist in grossen Monokulturen angebaut und gelten als nicht besonders nachhaltig.

Mauricio Palos / Bloomberg

Er ist fast ein Relikt aus einer anderen Zeit – der hundsgewöhnliche weisse Haushaltszucker. Foodies und Instagrammerinnen schütten sich stattdessen Ahornsirup oder Agavendicksaft über ihre Overnight-Oats oder streuen Kokosblütenzucker in die Pancakes.

Kein Wunder – schliesslich ist weisser, gewöhnlicher Zucker fast das Symbol schlechthin für eine ungesunde Lebensführung geworden. Und wie exotisch und gesund klingen da Agavendicksaft oder Dattelsirup, auch Honig hat einen anhaltend guten Ruf als gesundes Süssungsmittel.

«Absolut zu Unrecht», sagt Bettina Wölnerhanssen. Die Ärztin forscht gemeinsam mit ihrer Kollegin Anne Meyer-Gerspach am Claraspital Basel zum menschlichen Stoffwechsel und zu Übergewicht. «Leider sind diese vermeintlichen Alternativen auch wieder nur Zucker. Zum Beispiel bestehen

Agavendicksaft und Dattelsirup fast hauptsächlich aus Fruktose, die für den Stoffwechsel sogar besonders ungünstig ist.»

Auch Ahornsirup ist nicht empfehlenswert

Fruktose lässt zwar den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen wie gewöhnlicher Haushaltszucker. «Dafür kann sie aber nur die Leber verarbeiten, und auf Dauer kann sie zu Leberverfettung und Blutfettstörungen führen.»

Auch Honig und Ahornsirup sind als Zuckerersatz nicht empfehlenswert, sagt Meyer-Gerspach. Ahornsirup bestehe fast ausschliesslich aus Haushaltszucker, Honig zu 80 Prozent aus Glukose und der besonders ungünstigen Fruktose. Honig enthalte zusätzlich noch geringe Mengen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren und könne in kleineren Mengen durchaus ein sinnvolles Nahrungsmittel sein. «Aber nicht als Süssungsmittel.»

Doch ist es überhaupt so wichtig, den Zucker in unserer Ernährung zu ersetzen? «Haushaltszucker hat tatsächlich so viele Nebenwirkungen auf unseren Organismus, dass er heute als Nahrungsmittel wohl kaum mehr von den Behörden zugelassen werden würde», sagt Wölnerhanssen. Unser Körper ist überhaupt nicht darauf ausgerichtet, grössere Mengen Zucker zu verarbeiten.

Zucker macht krank und dick

Kurzfristig sorgt der Konsum von Zucker für einen Blutzucker- und einen Insulinanstieg, erhöhte Blutfettwerte und oxidativen Stress. Neben einem erhöhten Risiko für Karies können diese kurzfristigen Auswirkungen dann langfristig echte gesundheitliche Störungen begünstigen: Unter anderem Leberverfettung, Blutfettstörungen, hoher Blutdruck, Gicht, Krebs und eine beschleunigte Gefäss- und Hautalterung können die Folgen von zu viel Zucker im Essen sein.

«Diese letzte Nebenwirkung finde ich besonders eindrücklich», sagt Wölnerhanssen. Im Körper reagiere der Zucker nämlich mit Proteinen, dabei entstünden sogenannte AGE (advanced glycation endproducts). «Die AGE sind Teil eines normalen Alterungsprozesses. Doch essen wir viel Zucker, werden mehr von ihnen gebildet, das sorgt für eine beschleunigte Hautalterung und für eine verringerte Gefässelastizität, was Gefässverkalkung und damit grauen Star und Arthrose begünstigen kann.»

Je weniger Zucker wir also essen, desto besser. «Als Richtschnur gelten 50 Gramm pro Tag, besser sind aber unter 25 Gramm täglich», betont Meyer-

Gerspach. Besonders viel versteckter Zucker findet sich in Süssgetränken, die häufig bis zu 10 Gramm pro Deziliter enthalten. «Da sind die 25 Gramm sehr schnell erreicht.» Aber auch gesüsste Joghurts, Trockenfrüchte und Smoothies sind Quellen grosser Mengen Zucker.

Zucker birgt von allen süssen Substanzen die grössten Risiken

Aber auch Zuckerersatzstoffe gehörten nicht zu unserer natürlichen Nahrung und sollten nicht im Übermass konsumiert werden. Es gebe keine Substanz, die gar keine Nachteile habe. «Allerdings ist die gegenwärtige Datenlage so, dass bei überhöhtem Zuckerkonsum die allermeisten Risiken und Nebenwirkungen zu beklagen sind. Mit anderen Worten: «Am besten den süssen Geschmack insgesamt reduzieren und Zucker zum Teil durch Substanzen ersetzen, die ein besseres Gesundheitsprofil aufweisen», empfehlen die Ernährungsexpertinnen.

Deutlich gesünder als Zucker sind künstliche Süsstoffe wie Aspartam, Stevia und vor allem Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Erythrit. Dabei haben gerade Letztere viele Vorteile: In Pilotstudien konnte gezeigt werden, dass der regelmässige Konsum von Erythrit bei Diabetikern zu einer Verbesserung des Blutzuckerspiegels und der Gefässelastizität führt.

Beide Substanzen können sogar Karies reduzieren: Sie führen zu einer positiven Veränderung der Mundflora, weniger kariesfördernde Bakterien befinden sich nach dem Konsum im Speichel. Aus diesem Grund werden die Stoffe zum Teil Zahnpasten und Mundspülungen beigemischt.

Erythrit hat null Kalorien

«Bei der Steviapflanze sind ebenfalls gesundheitliche Vorteile zu berichten. Es wurden positive Wirkungen auf den Blutzuckerspiegel, Blutfette und Blutdruck beschrieben», sagt Wölnerhanssen.

Dass diese Stoffe in Industrieprodukten nicht längst viel mehr zum Einsatz kommen, geschieht wohl aus Kostengründen. Erythrit und Xylit sind nämlich teurer als Haushaltszucker. Dabei haben sie im Vergleich zu Süsstoffen wie Aspartam noch einen praktischen Vorteil: Ihre Süsskraft ist ungefähr ähnlich wie jene von Zucker.

Zum Beispiel beim Kuchenbacken ist das wichtig. Denn Zucker fügt dem Teig neben der Süsskraft Masse hinzu und sorgt für eine bestimmte Textur. «Wenn Sie dann für einen Kuchenteig den Zucker durch ein paar Tropfen Aspartam ersetzen, fehlt dem Teig die Masse durch den Zucker.» Ein besserer Ersatz hier

wäre zum Beispiel Erythrit, dessen Masse ähnlich süsst wie Zucker und ausserdem null Kalorien enthält. Zum Vergleich: Xylit enthält etwa halb so viele Kalorien wie Zucker, bietet aber ebenfalls ähnlich viel Masse und Süsskraft.

Xylit und Erythrit sind im Supermarkt erhältlich. Merkwürdig eigentlich, dass sie als kalorienarmer Zuckerersatz nicht längst eine wichtige Rolle spielen und eine grosse Fangemeinde besitzen. Vielleicht liegt es an der mangelnden Exotik: Erythrit ist – ganz wie Haushaltszucker – einfach ein schnödes weisses Pulver.