



behalten. „Auch schlanke Menschen können durch zu viel Zucker eine Fettleber entwickeln, die lange unbemerkt bleibt“, erklärt Meyer-Gerspach. Die gute Nachricht: Die Leber kann sich erholen, wenn man sich besser ernährt.

Aber wie viel Zucker ist „zu viel“? Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 25 Gramm Zucker täglich zu sich zu nehmen. Hierzulande verspeisen wir durchschnittlich etwa das Vierfache – rund 100 Gramm am Tag.

Das liegt keinesfalls nur an mangelnder Disziplin beim Naschen, sondern auch an den Zuckersätzen in Lebensmitteln und Getränken. In der Zutatenliste verbirgt sich Zucker hinter Bezeichnungen wie Glukose-Fruktose-Sirup, Gerstennalz, Dextrose, Maltose und vielen weiteren. Zugleich sind die Supermarktregale nicht nur mit zuckerreduzierten Waren gefüllt, sondern auch mit alternativen Süßungsmitteln. Doch sind die automatisch gesünder?

VON AHORNSTRUP BIS VOLLROHRZUCKER

„Rohrohr-“ oder „Kokosblütenzucker“ mag gesünder klingen und die Produkte aufgrund ihrer dunklen Farbe so ammuten. Doch was sie vom normalen Haushaltszucker (der aus Fruktose und Glukose besteht) unterscheidet, ist hauptsächlich ihr Geschmack: Rohr-, Vollrohr- und Kokosblütenzucker bescheren uns durch ihren hohen Sirupanteil eine Karamellnote.

Ahornsirup sowie Agavendicksaft sind zum Süßen von Desserts beliebt und unterscheiden sich vom gewöhnlichen Zucker durch ihr eigenes Aroma. Reissirup versüßt auch jenen das Leben, die keine Fruktose vertragen, da er den Fruchtzucker nicht enthält.

Unterm Strich aber „sind all diese Produkte Zucker aus anderen Quellen“, erklärt Prof. Jan Frank von der Ernährungsfachgesellschaft Society of Nutrition and Food Science an der deutschen Universität Hohenheim. Teilweise enthalten die Alternativen zwar etwas weniger Zucker oder mehr Vitalstoffe. Diese seien wegen der geringen Menge aber zu vernachlässigen. „Ernährungsphysiologisch sind die Produkte wie Haushaltszucker zu bewerten“, so Frank.

Zucker bleibt also Zucker. Auch Honig gebührt kein Sonderstatus: Obgleich er natürlich ist, besteht er zu saten 75 Prozent aus Zucker. Wie aber sieht es mit Zuckersatzstoffen, sogenannten Süßungsmitteln, aus?

VIELE ERSATZSTOFFE SCHONEN DIE ZÄHNE

In der Schweiz sind derzeit 19 Süßungsmittel zugelassen. Dazu zählen Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe. Einen Vorteil haben die meisten von ihnen gemein: Sie verursachen keine Karies, weil sie von den Bakterien im Mund nicht oder nur schwach vergärt werden. Der Zuckeraustauschstoff Xylit soll sogar zur Kariesprophylaxe

beitragen. Er kommt deshalb auch in Zahnpasta und -pflegekaugummi zum Einsatz.

SÜSSSTOFFE SIND UMSTRITTEN

Wenn Sie bisher glaubten, Zucker schmecke süß, dürften diese Substanzen Sie überraschen: Süßstoffe weisen eine vielfach, teils bis zu 600-mal höhere Süßkraft als Haushaltszucker auf. Sie werden unter anderem Joghurts, Aufstrichen sowie Getränken zugefügt und tragen Namen wie Acesulfam, Aspartam, Saccharin, oder Steviolglykosid. Separat erhalten Sie die Substanzen als flüssiges Süßmittel oder in Tablettenform.

Beim Backen können Süßstoffe Zucker nicht komplett ersetzen, da sie über ein geringeres Volumen verfügen. Begeht sind sie aus einem anderen Grund: Süßstoffe enthalten keine Kalorien. Das macht sie besonders für jene attraktiv, die Gewicht verlieren möchten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht in Süßstoffen zwar ein sinnvolles Hilfsmittel, die Energieaufnahme zu reduzieren – neue wissenschaftliche Erkenntnisse geben ihnen jedoch einen bitteren Beigeschmack.

Nicht zum Abnehmen geeignet

Obgleich Süßstoffe in isolierter Form kalorienfrei sind, gilt dies nicht für die Produkte, in denen sie stecken. Diese enthalten nämlich oft beides zusammen: Süßstoffe und Zucker. Das bleibt

auch in der eigenen Küche nicht aus.

In mit Sucralose gesüßtem Frucht-dessert zum Beispiel trifft Süßstoff auf Fruchtzucker. „Untersuchungen zeigen, dass der Blutzuckerspiegel durch solche Kombinationen stärker ansteigt als durch reinen Zucker“, sagt Meyer-Gerspach. Und ein hoher Blutzuckerspiegel verhindert nicht nur die Fettverbrennung, sondern löst anschließend auch Heißhunger aus.

Zum Abnehmen seien Süßstoffe darum ungeeignet. Ausserdem haben sie keinen Effekt auf die Sättigungshormone. „Unser Gehirn bekommt kein Signal, dass wir satt sind“, erklärt Meyer-Gerspach.

Auch Sasha Walleczek rät von Süßstoffen ab, wenn man Gewicht

Süßstoffe im Kaffee sind beliebt, dakalorienfrei – gesund macht sie das nicht



verlieren möchte. Die österreichische TV-Moderatorin und Ernährungstherapeutin hat sich auf die Beratung von Menschen spezialisiert, die bereits erfolglos viele Diäten ausprobiert haben. Sie sagt: „Mit Süsstoffen versuchen wir, den Körper auszutricksen. Er rechnet bei süßem Geschmack mit viel Energie, bekommt sie aber nicht.“

Auf diese Weise geraten unser Geschmacks- und Sättigungsempfinden durcheinander. Beim Abnehmen sei aber ein entspannter Zugang zum Essen wichtig, erklärt Walleczek. „Dafür müssen wir dem Hunger- und Sättigungssignal unseres Körpers vertrauen können.“

Stevia: mehr Kunst als Natur
Der Süsstoff Stevia wird gern als „natürlich“ vermarktet. Schliesslich mutet die Herkunft der sogenannten Steviolglycoside auch so an: Sie stammen aus der jahrtausendealten brasilianischen Stevia-Pflanze. „Bis deren grüne Blätter aber in un-

serem Kaffee landen, werden sie sehr vielen chemischen Verarbeitungsschritten unterzogen“, erklärt Harald Seitz vom deutschen Bundeszentrum für Ernährung (BzFE). „Von einem natürlichen Stoff kann da nicht mehr die Rede sein.“ Ein Kilo des feinen Pulvers kostet rund 33 Euro.

Lassen Sie sich von der Angabe „mit Stevia gesüsst“ nicht täuschen: Dennoch kann Zucker

im Spiel sein, da der Süsstoff Produkten nur in begrenztem Mass hinzugefügt werden darf. Eine Beschränkung wurde auf Empfehlung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit für alle Süsstoffe festgelegt. In Bio-Produkten sind sie ganz verboten.

Nicht toxisch, aber unerforscht
Mit Ausnahme von Sucralose, die nicht über 120 Grad erhitzt werden soll, haben Süsstoffe laut deutschem Bundesinstitut für Risikobewertung in der Regel keine Nebenwirkungen für gesunde Menschen.

Die Langzeiteffekte dieser Stoffe sind laut Meyer-Gerspach jedoch unzureichend erforscht: „Sie wirken nicht toxisch, aber es ist unklar, wie sie unseren Stoffwechsel beeinflussen.“ Bisherige Studien deuten auf negative Veränderungen der Darmflora und des Blutzuckerspiegels hin. „Süsstoffe sind momentan noch eine Blackbox für uns“, so die Wissenschaftlerin.

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE SIND VIELSEITIG EINSATZBAR

Als weniger bedenklich gelten derzeit einige Zuckeraustauschstoffe. „Jede Substanz wirkt anders. Nicht alles, was süß schmeckt, ist automatisch ungesund“, erklärt Meyer-Gerspach. Dazu zählen Xylit und Erythrit. Sie enthalten weniger Kalorien als Zucker und beeinflussen den Blutzuckerspiegel fast nicht. Das machte sie lange Zeit bei Diabetikern beliebt, während

Experten spezielle Diabetikerkost heute für unnötig erachten.

Was die Menge betrifft, so sollten Sie Zuckeraustauschstoffe allerdings zurückhaltend genießen. Da unser Dünndarm diese nur schwer aufnimmt, können sie in hohem Masse abführend wirken. Entsprechende Warnhinweise finden sich deshalb auf Verpackungen von Süswaren oder Kaugummi, die mehr als 10 Prozent Zuckeraustauschstoffe enthalten. „Die individuelle Verträglichkeit sollte jeder selber testen“, rät Harald Seitz vom BzFE. Mit der Zeit kann sich der Darm an die Stoffe gewöhnen.

Xylit und Erythrit sättigen

Xylit, auch als Birkenzucker bekannt, stammt aus Holzfasern. Als Streuprojekt ist es unkompliziert: Geschmack, Süßkraft sowie Masse ähneln denen des Zuckers. Dieser lässt sich beim Backen und Kochen darum 1:1 durch Xylit ersetzen. Mit dem Austauschstoff können Sie auch Ihren Eistee und Kaffee süßen, denn er löst sich in kalten wie heissen Getränken. Xylit enthält etwa halb so viele Kalorien wie Zucker, ist mit rund elf Franken pro Kilogramm allerdings deutlich teurer.

Erythrit, meist aus Mais gewonnen, ist als einziger Zuckersatzstoff auch in biologisch produzierten Lebensmitteln erlaubt. Er wird unter anderem zum Süßen von Limonaden eingesetzt, ist aber auch als Süsstoffmittel erhältlich – für etwa elf Franken pro Kilo. Der Austauschstoff enthält so

FRUKTOSE

Ogleich Fruktose (Fruchtzucker) natürlicherweise reichlich in Obst steckt, ist sie keineswegs harmloser als andere Zuckerarten. Sie erhöht zwar nicht den Blutzuckerspiegel, dafür aber die Blutfettwerte sowie die Entzündungsfaktoren und belastet unsere Leber.

Ein weiteres Problem: „Fruktose sorgt nur für eine minimale Ausschüttung des Sättigungshormons“, so Ernährungswissenschaftlerin Meyer-Gerspach. „Und im Gegensatz zu Glukose – Traubenzucker – aktiviert sie nicht unser Belohnungszentrum.“ **Tipp:** Meiden Sie Fertigprodukte mit Fruktose, diese versteckt sich auch hinter „Fruchtsüsse“ oder „Maissirup“. Essen Sie lieber täglich rund 200 Gramm frisches Obst (etwa fruktosearme Beeren), und gönnen Sie Ihrem Körper damit gesunde Nährstoffe.

gut wie keine Kalorien. Seine Süßkraft ist rund 40 Prozent geringer als die des üblichen Zuckers. Für einen ähnlichen Geschmack benötigt man also mehr Erythrit, wobei hier die abführende Wirkung nicht vergessen werden darf. Anders als bei den Süsstoffen gibt es für Xylit und Erythrit keine gesetzlich festgelegten Höchstmengen. „Sie sind gut verträglich“, erklärt Meyer-Gerspach. Beide Stoffe erhöhen nicht die Blutfettwerte und lösen in moderaten Mengen wie einem Joghurt keine Magen-Darm-Beschwerden aus. Ein weiterer Vorteil: „Unsere Studie zeigte,



dass sie die Magenentleerung verlangsamen und dadurch tatsächlich sättigen.“

ZUCKER REDUZIEREN STATT ERSETZEN

Dürfen wir uns das Leben also unbegrenzt mit Xylit und Erythrit stat Zucker versüssen? Experten raten davon ab. „Ein 1:1-Ersatz sollte nicht das Ziel sein“, so Meyer-Gerspach. „Auch zu diesen Stoffen fehlen Langzeitstudien.“

Ausserdem nimmt man mit Ersatzstoffen unterm Strich schnell mehr Energie auf als mit Zucker. „Viele glauben, sie könnten Speisen mit Ersatzstoffen in grösseren Mengen verzehren“, erklärt Jan Frank von der Universität Hohenheim den Überkompensations-effekt. „Möchte man den Zuckerkonsum einschränken, sind Ersatzstoffe nur die zweitbeste Lösung“, betont er. Besser sei es, „seine Wahrnehmung für Süsses zu sensibilisieren“.

Was Zuckersatzstoffe nämlich nicht ablösen: unsere Lust auf Süsses. Im Gegenteil. „Je öfter man süss isst, desto mehr wächst das Verlangen danach“, sagt Diät-Expertin Walleczek. „Darum sollten Ersatzstoffe, genau wie Zucker, eine Ausnahme darstellen.“

Die Entwöhnung vom süssen Geschmack muss keineswegs öde sein. Beim Backen etwa genügen meist zwei

Drittel bis die Hälfte der im Rezept angegebenen Zuckermenge. Wenn Sie zudem einen Teil Mehl durch gemahlene Nüsse ersetzen, peppen Sie den Kuchen geschmacklich auf und er bekommt eine feuchtere Konsistenz.

Statt Apfelsinus bietet sich Apfelmarmelade ohne Zuckerzusatz an. Reiner Kakao schmeckt schokoladiger als das übliche zuckerreiche Getränkpulver. Selbstgemischtes Müesli aus Haferflocken, Haselnussmus und knusprigem Amaranth kommt mit weniger Zucker aus als jede Fertigpackung – und schmeckt obendrein besser!

Schärten Sie Ihr Bewusstsein auch für den Zuckergehalt von Getränken. Mit einem halben Liter Apfelsaftschorle gönnt man sich zum Beispiel bereits um die 30 Gramm Zucker.

Und schliesslich: Lassen Sie sich Süsses auf der Zunge zergehen. Wenn Sie täglich nicht mehr als insgesamt 25 Gramm Zucker geniessen, müssen Sie diesen nicht durch hochpreisige Stoffe ersetzen, deren langfristige Wirkungen unklar sind. Zucker schadet nicht automatisch mehr als andere Süssungsmittel.

Vielleicht halten Sie es stattdessen wie Sasha Walleczek: „Guetzli und Nachtisch esse ich selten, aber dafür so, wie sie mir am besten schmecken – mit echtem Zucker.“

Je mehr du isst, desto weniger Geschmack:
je weniger du isst, desto mehr Geschmack.

AUS CHINA

QUIZ

SELBST IST DIE FRAU!

Der 8. März ist Internationaler
Frauentag. Feiern Sie mit!

VON Caroline Friedmann

