

# 4 Süßungsmittel, die gesund sind

Sogenannte natürliche Süßungsmittel glänzen zwar mit mehr Nährstoffen als raffinierter Zucker, enthalten aber genauso Glucose und oft noch viel mehr Fruktose als Haushaltszucker.

Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Zuckerrohr- und Zuckerrübenmelasse, Reissirup, Apfeldicksaft, Kokosblütenzucker, Fruktose, Agavensirup, Ahornsirup, Honig, Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Zwetschken/Pflaumen, Marillen/Aprikosen, Rosinen ... sie alle werden allgemein als „natürliche Süßungsmittel“ bezeichnet.

Diesen Süßungsmitteln ist gemeinsam, dass sie natürliche Zuckerquellen sind, die mit wesentlich mehr Nährstoffen glänzen als unser Haushaltszucker.

Chemisch gesehen sind sie aber nicht viel besser als reine Glucose oder Fruktose und somit auch Saccharose (Haushaltszucker besteht aus Glucose und Fruktose).

Im Körper richten sie also denselben Schaden an:

1) Jeder **Glucoseüberschuss**, der nicht durch Körperfunktionen und Muskelaktivität verbraucht wird oder **als Glycogen in der Leber** gespeichert werden kann, wird sofort **in Fett umgewandelt**.

2) Alle genannten Zuckerarten, außer Fruktose, erhöhen den Blutzuckerspiegel und somit das Insulin.

3) Nr 2 lässt Fruktose nur scheinbar besser dastehen, was ihr jahrzehntelang den Ruf der idealen Diabetikersüße eingebracht hat.

Aber: Fruktose wird in der Leber abgebaut.

Ein Übermaß lässt diese verfetten (Fettleber) und wirkt sich

schädlich auf Cholesterinspiegel und Darmflora aus.

### **Fazit:**

Natürliche Süßungsmittel sollten nur in kleinen Mengen genossen werden und möglichst wenig Fruktose enthalten.

Zum Beispiel sind Datteln und Kokosblütenzucker besser als Agavensirup und Honig (Ausnahme: der Methylglyoxal-hältige Manuka-Honig, aber auch hier nicht mehr als 1-2 Teelöffel pro Tag!).

Bei einer Low Carb Ernährung müssen sie aber alle zu den Kohlenhydraten gerechnet werden.

### **Was sind gesunde Süßungsmittel?**

Die Natur bietet einige süß schmeckende Pflanzen, die wenig Fruktose enthalten, kalorienarm sind und oft eine vielfache Süßkraft von Haushaltszucker haben.

#### **1) Stevia**

Stevia erfreut sich seit der Wiedezulassung als Nahrungsmittel zunehmender Beliebtheit.

Ausgangssubstanz ist die Stevia rebaudiana Staude.

Sie wird seit Jahrhunderten als Süßungsmittel und Heilkraut in Südamerika angebaut.

Da die grünen Blätter reizende Substanzen enthalten, war Stevia einige Jahre lang als Nahrungsmittel verboten.

Unbedenklich sind allerdings die Steviolglycoside und Rebaudioside, die als Extrakt in Tabletten- und Pulverform in jedem Supermarkt erhältlich sind.

Reines Steviaextrakt ist ca. **300mal süßer als Haushaltszucker**.

Nachteil ist der für manche Menschen wahrnehmbare lakritzartige, bittere Nachgeschmack und die fehlende Zuckermasse, sodass Backrezepte umgerechnet und angepasst werden müssen.

Aus diesen Gründen wird **Steviapulver mit Erythritol gemischt**.

Diese Kreation (**Erylite**) hat keinen störenden Nachgeschmack mehr und wird 1:1 wie Zucker verwendet.

Stevia kann helfen, hohen Blutdruck und Blutzucker zu senken:

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass Stevia im Tierversuch die Sensitivität auf Insulin verbessern, peroxidiertes LDL-Cholesterin („das böse Cholesterin“) senken und arteriosklerotische Plaques (Verkalkungen) in den Gefäßen auflösen kann.

## **Stevia**

- flüssig als Tropfen
- **Anwendung:** optimal für kalte Getränke, Salatdressing, Suppen, Soßen, Smoothies, Joghurt, Palatschinken (Pfannkuchen)
- **Stevia kann auch zum Backen verwendet werden:** allerdings ist Lakanto dafür noch besser geeignet

## **2) Lakanto**

Lakanto ist ein einzigartiges, komplett natürliches Süßungsmittel ohne Kalorien und glykämischer Last, mit dem Geschmack von natürlichem Zucker und ohne bitterem Nachgeschmack.

Weil Lakanto natürlichem Zucker so ähnlich ist, ist es einfach zu dosieren und eins zu eins beim Kochen, Backen und bei Getränkerezepten zu ersetzen.

Lakanto nimmt selbst bei hoher Hitze und Luftfeuchtigkeit keine Feuchtigkeit auf, verhärtet mit dem Alter nicht und kann daher problemlos gelagert werden.

Lakanto ist der perfekte Süßstoff für alle, die auf ihren Blutzucker- und Insulinspiegel achten müssen, Gewicht abnehmen oder Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen wollen. Lakanto wird aus Mönchsfruchtextrakt und Erythritol hergestellt, ist kosher, vegan und nicht gentechnisch verändert.

## **Die Lakanto Historie**

Die Mönchsfrucht wird seit Jahrhunderten in der traditionellen östlichen Kräuterheilkunde verwendet, um das Chi und das Wohlbefinden zu steigern und hat daher den Spitznamen "die unsterbliche Frucht" verdient.

## **Lakanto mahlen**

Für bestimmte Rezepte ist es sinnvoll, Lakanto in einer Gewürz- oder Kaffeemühle zu feinem Pulver zu mahlen. Das puderzuckerähnliche Ergebnis löst sich besser auf und verhindert das Durchschmecken der Kristalle.

Welche Vorteile hat Lakanto?

- keine Kalorien
- hervorragender Geschmack von rohem Zucker
- komplett natürlich
- vegan
- keine künstlichen Geschmacksstoffe
- 1:1 Verhältnis zu Zucker
- keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel
- kein Einfluss auf den Insulinspiegel
  
- komplett frei von Zucker
- keine glykämische Last
- kein bitterer oder chemischer Nachgeschmack
- nicht gentechnisch verändert
- kosher
- keine Zusatzstoffe
- ändern von Rezepten nicht notwendig

**Ich persönlich halte Lakanto und Stevia für die besten natürlichen Süßungsmittel, da sie in keiner Weise schaden, sondern nur positive Effekte auf die Gesundheit haben.**

**Wo kann ich Lakanto kaufen?**

Leider verschickt die amerikanische Firma, die Lakanto

vertreibt, nicht nach Europa, sodass es derzeit nur möglich ist, als USA-Reisende/-Reisender Haushaltsmengen im Gepäck selbst zu importieren.

### Lakanto:

- gut zum Süßen von kalten und warmen Getränken
- Lakanto sieht aus wie Zucker, schmeckt so süß wie Zucker und gibt dem Backgut den nötigen "Körper" den auch Zucker hat, damit das Rezept gelingt
- beim Anrühren von eher trockenen Teigen empfiehlt es sich, Lakanto vorab zu Puder zu zermahlen

### 3) Erythritol

Erythritol ist ebenso

- kalorienarm (0,24 kcal/g),
- erhöht weder den Blutzucker, Insulin noch die Blutfette
- hat 70% der Süßkraft von Haushaltszucker

Es ist ein Zuckeralkohol und kommt natürlicherweise in verschiedenen Früchten vor.

Kristallines Erythritol sieht aus wie weißer Zucker, süßt aber um ca. 1/3 weniger stark.

Es wird aus Mais mittels Fermentation hergestellt.

#### Nachteile:

- hat einen leichten "Cooling-Effekt im Mund, ähnlich wie Pfefferminze
- Erythritol wird wie alle Zuckeralkohole im Darm aufgenommen und kann daher den Darmbakterien auch als Nahrung dienen

Dies führt im Dickdarm zu Gasbildung. Das ist vor allem bei Birkenzucker/Xylit der Fall.

Erythritol hingegen wird Großteils schon im Dünndarm resorbiert, wo normalerweise kaum Bakterien wohnen.

Somit macht Erythritol nur in großen Mengen Blähungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Erythritol gesundheitlich unbedenklich ist.

#### 4) **Xylit (Birkenzucker)**

- Zuckeralkohol mit ähnlicher Süßkraft wie Haushaltszucker
- 2,4 kcal/Gramm bzw. 2/3 der Kalorienanzahl von Zucker
- erhöht weder Blutzucker noch Insulin oder Blutfette
- kann sogar zur Zahngesundheit beitragen (wie auch Erythritol: Milieu wird im Mund zu Ungunsten der karieserzeugenden Bakterien verändert)

Darüber hinaus sollen sich Zuckeralkohole günstig auf Osteoporose auswirken, indem die Kollagenproduktion angeregt wird.

#### **Nachteil:**

- erzeugt leichter Blähungen als Erythritol oder Stevia

Achtung! Xylitol ist für Hunde sehr giftig!

Vielleicht tut es auch dir gut zu wissen, dass du nicht vollkommen deine Vorliebe für den süßen Geschmack aufgeben musst, der uns Menschen ja angeboren ist.

**DENN:** Zum Glück gibt es unschädliche Alternativen zu Haushaltszucker und Co.



## Lakanto bestellen

Hier geht's zum Webshop in den USA. Wird nicht nach Europa geliefert! Kann aber völlig legal als Eigenbedarf im Gepäck mitgebracht werden.