

Überblick Zuckereigenschaften von Zuckern, Zuckeralternativen, intelligenten & funktionalen Zuckern



Zucker & Zuckeralternativen

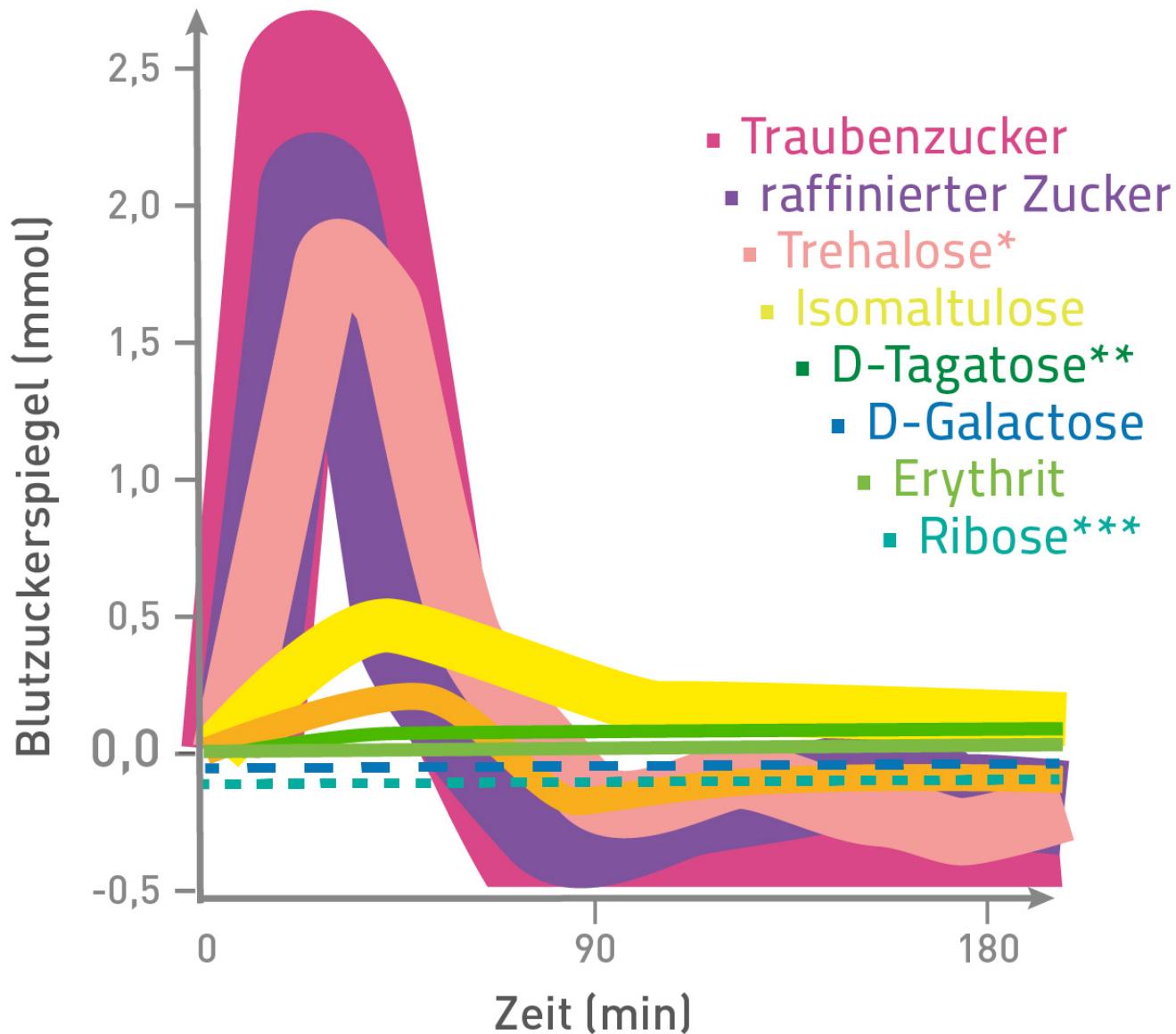
„Zucker“	Süßkraft in %	GI ¹	Insulin-effekt ²	zahn-freund	Vorteile	Nachteile
Haushaltszucker Glucose + Fructose (Saccharose) Zweifachzucker	100	70	groß		überall erhältlich, extrem billig	schneller Blutzuckeranstieg, kariesfördernd, entzündungsfördernd
Traubenzucker (Glucose) Einfachzucker	50-70	100	groß		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
Erythrit / Erythritol Zuckeraustauschstoff (nat. 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
Erythrit & Stevia 1:1 Zuckeraustauschstoff (aus pflanzlichen Rohstoffen)	100	0	keiner	✓	kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blut- zuckerspiegel, gut verträglich, Süßkraft wie Haushaltszucker, zahnfreundlich	leichter Nachgeschmack, liefert keine Energie, karamellisiert / bräunt beim Backen nicht
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 Haus- haltszucker, aktuell noch sehr teuer
D-Tagatose (natürlicher Zucker in Honig, Milch etc., gewonnen aus Milchzucker) Einfachzucker	92	3	gering	✓	kalorienarm, geeignet auch bei Lactose - & Fructoseintoleranz	kann bei hohem Verzehr leicht abführend wirken, aktuell noch sehr teuer
Tagatose*- Galactose Zuckermix (natürlicher Zucker in Früchten und fermentierten Milchprodukten) Einfachzucker	68	8	gering	✓	minimaler Einfluss auf den Insulinspiegel*, Erhaltung der Zahnmineralisierung*, für Diabetiker geeignet	aktuell noch sehr teuer
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 Blutzucker- spiegels
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
Isomaltulose Glucose + Fructose (natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und Honig, gewonnen aus Rübenzucker) Zweifachzucker	40	32	gering	✓	durch andere Verknüpfungen der Zucker- bausteine, langsamere Verwertung als bei Haushaltszucker und konstante Energie- bereitstellung, trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnmineralisierung bei	geringere Süßkraft als Haushaltszucker

EINSATZMÖGLICHKEITEN

- Backen, Getränke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Eis, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien
- Austausch von Zucker 1:1, Getränke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Desserts, Backwaren, Eis, nat. Süßen ohne Kalorien
- als Zutat in Speisen und Getränken oder pur 2x täglich 1 gehäufte Teelöffel zwischen den Mahlzeiten
- zum kalorienreduzierten Süßen von Speisen und Getränken
- zum gesundheitsbewussten Süßen von Speisen und Getränken
- besonders als Zutat in Speisen und Getränken für Sportler zu empfehlen oder pur 2x tägl. 1 gehäufte Teelöffel, zwischen den Mahlzeiten
- Getränke, Backen, Kuchenglasuren, Sorbets, Eis (vermittelt Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln
- einsetzbar wie herkömmlicher Haushaltszucker zum Backen und in (Sport-) Getränken, Fruchtzubereitungen, Desserts

* 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 feststellen

Blutzuckerkurven



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

** 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.

*** 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.