

Überblick Zuckereigenschaften und Zuckeralternativen

	"Zucker"	Süßkraft in %	GI ¹	Insulin-effekt ²	zahn-freundlich	Vorteile	Nachteile	Einsatzmöglichkeiten
Einfachzucker	Traubenzucker (Glukose)	50-70	100	groß		schneller Energielieferant	schneller Blutzuckeranstieg; kariesfördernd	
	Fruchtzucker (Fruktose)	120	19-23	mäßig		niedriger glykämischer Index (GI)	erhöhte Harnsäure- und Triglyzerid-Werte; mögliche Unverträglichkeit; kariesfördernd	
	D-Galactose (natürlicher Bestandteil des Milchzuckers; gewonnen aus Milchzucker)	40-70	20	gering	(✓) ³	Energielieferant für das Gehirn; geeignet auch bei Laktose- und Fruktoseintoleranz		als Zutat in Speisen und Getränken oder pur 2x täglich 1 gehäufte Teelöffel zwischen den Mahlzeiten
	D-Ribose (natürlicher Zuckerbaustein im Körper; gewonnen aus Maissirup)	30	0	kein	(✓) ³	stellt Grundbaustein für die Regeneration von Energieträgern in der Zelle bereit.	kann bei Überdosierung abführend wirken; leichter Abfall des Blutzuckerspiegels	bei Bedarf 0,5-1 Teelöffel (2-5 g) in Getränke oder Kaltspeisen einrühren; ideal 15 min vor und nach dem Sport
Zweifachzucker	Haushaltszucker Glukose + Fruktose (Saccharose)	100	70	groß			schneller Blutzuckeranstieg; kariesfördernd	
	Isomaltulose Glukose + Fruktose (natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und Honig; gewonnen aus Rübenzucker)	40	32	gering	(✓) ³	Durch andere Verknüpfung der Zuckerbausteine, langsamere Verwertung als bei Haushaltszucker und konstante Energiebereitstellung	deutlich geringere Süßkraft als Haushaltszucker	einsetzbar wie herkömmlicher Haushaltszucker zum Backen und in (Sport)-Getränken, Fruchtzubereitungen, Desserts
	Trehalose Glukose + Glukose (natürlicher Zucker in Pilzen, Hefewaren etc.; gewonnen aus Pflanzenstärke)	45	67	mäßig	(✓) ³	Energielieferant mit mäßigem Insulineffekt; reine Glukosequelle; zieht kaum Luftfeuchtigkeit	karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht	(Sport-)Getränke, Backen, Kuchenglasuren, Sorbets, Eis (vermittelt Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln
Zuckeraustauschstoffe	Erythritol (natürlicher Zuckeralkohol in Honig, Früchten etc.; gewonnen aus Zuckern)	50-70	0	kein	✓	kalorienfrei; ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; gut verträglich	liefert keine Energie; karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht	Backen, Getränke, Marmelade, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien
	Erylite® Stevia 1:1 (Erythritol + Stevia)	100	0	kein	✓	kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; gut verträglich; Süßkraft wie Haushaltszucker	liefert keine Energie karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht	Austausch von Zucker 1:1; Getränke, Marmeladen, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, Backwaren, natürliches Süßen ohne Kalorien

¹ glykämischer Index (GI): Maß des blutzuckersteigernden Effekts im Vergleich zu Traubenzucker (Glucose)

² Insulineffekt: beschreibt die Auswirkung auf den Insulin-Spiegel

³ Die derzeit verfügbaren Studien konnten keinen kariesfördernden Effekt feststellen.