

Thema: „Superfoods und Karieskiller: Trendige Süßungsmittel“

BZfE-Hörfunkbeitrag für Februar 2017

Länge: 03:36 Min.

Anmoderationsvorschlag

Die Lust am Süßen ist uns quasi genetisch in die Wiege gelegt worden. Was süß schmeckt, gefällt der menschlichen Zunge, das weiß buchstäblich jedes Kind. Aber: es gibt eine Menge Alternativen zum „normalen“ weißen Haushaltszucker. Welche dies sind, und was davon zu halten ist, hat Andreas Schulte im Gespräch mit dem Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung erfahren.

Beitrag:

Der Trend zu exotischen Alternativen – unter dem reißerischen Namen Superfood - macht auch vor dem guten alten Kristallzucker nicht halt. Aber sind die trendigen Süßungsmittel wirklich besser? Das habe ich Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung gefragt.

O-Ton:

„Zu den Exoten unter den Zuckeraustauschstoffen gehören definitiv Kandidaten wie Kokosblütenzucker und Rote-Banane-Pulver. Der Kokosblütenzucker, das ist der eingedickte und getrocknete Saft der Kokospalme, ist zunächst mal ganz schön teuer. Da muss man schon 20 bis 30 Euro pro Kilo hinlegen. Das liegt vor allem daran, dass die Produktion mit ganz viel Handarbeit verbunden ist. Bestehen tut er hauptsächlich aus Saccharose und damit unterscheidet er sich von seinen Inhaltsstoffen wirklich nicht allzu sehr vom herkömmlichen Kristallzucker. Er ist hellbraun und schmeckt übrigens gar nicht nach Kokos, sondern ein bisschen nach Karamell.“

Ist auch das Rote-Banane-Pulver dann eine Art Luxusversion des normalen Kristallzuckers?

O-Ton

„Ja, das kann man so sagen. Auch das Rote-Banane-Pulver hat in etwa so viele Kalorien wie herkömmlicher Zucker, enthält aber zusätzlich auch geringe Mengen Ballaststoffe, Eiweiß und Beta-Karotin. Das sind zugegebenermaßen natürlich wertvolle Inhaltsstoffe, aber bei den Mengen an Zucker, die man zum Beispiel in den Kaffee rührt spielen diese Nährstoffe ernährungsphysiologisch überhaupt keine Rolle. Geschmacklich ist das Rote-Banane-Pulver übrigens leicht fruchtig und passt ganz gut zu Shakes und Smoothies, wenn man die überhaupt süßen will.“

Einen echten Mehrwert bietet dagegen der Zuckeraustauschstoff Xylit: Nicht nur enthält Xylit weniger Kalorien als Kristallzucker, es schützt auch die Zähne vor Karies.

O-Ton

„Das klingt zugegebenermaßen zunächst etwas paradox, hat sich aber in wissenschaftlichen Studien bestätigt: Xylit, früher sagte man auch Birkenzucker dazu, tötet die karieserzeugenden Bakterien im Mund ab und beugt so der Entstehung von Karies vor.“

Daher ist Birkenzucker häufig als Inhaltsstoff in Zahnpflegekaugummis zu finden, es gibt Xylit aber auch als kristallines Pulver zu kaufen. Die Süßkraft entspricht derjenigen von Haushaltszucker. Nur der Preis nicht – zwischen 15 und 20 Euro muss man für ein Kilo hinlegen.

Ebenfalls oft in Kaugummis zu finden ist der Zuckeraustauschstoff Erythrit. Er kommt in geringen Mengen natürlich vor, etwa in Käse oder Pistazien. Erythrit sieht so ähnlich aus wie normaler Zucker, hat aber eine etwas geringere Süßkraft. Wie auch Xylit ist Erythrit ein sogenannter Zuckeralkohol.

O-Ton

„Das heißt nicht, dass man davon betrunken werden kann, sondern es ist lediglich ein Hinweis auf die chemische Struktur der Stoffe. Bei Erythrit findet im Körper, ganz genauso wie bei Xylit, keine Umwandlung in Energie statt. Und daher ist es auch so gut wie kalorienfrei. Bei diesen Zuckeralkohole sollte man allerdings ein Auge auf die Menge haben, denn die können abführend wirken und die individuelle Verträglichkeit muss wirklich jeder selber testen.“

Ein weiteres „trendiges“ Süßungsmittel ist Stevia. Dabei handelt es sich um den chemisch aufbereiteten Extrakt einer ursprünglich südamerikanischen Pflanze. Das Besondere an Stevia ist die intensive Süße – 200 bis 300 Mal so süß wie Saccharose, und die Tatsache, dass dieser Süßstoff kalorienfrei ist.

O-Ton

„Wer von Stevia redet, meint eigentlich die ursprüngliche Pflanze. Was allerdings als Süßstoff zu kaufen ist bei uns, sind sogenannte Stevia-Glykoside. Die haben zwar einen natürlichen Ursprung, allerdings kann nach wirklich sehr, sehr vielen chemischen Verarbeitungsschritten von einem natürlichen Süßstoff überhaupt nicht mehr die Rede sein. Und: in Bioprodukten haben Süßstoffe generell nichts verloren, auch Stevia nicht.“

Fazit - wer Zucker ersetzen will, hat die Qual der Wahl. Besser jedoch als einzelne Aspekte der Ernährung zu ändern ist es, insgesamt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost zu setzen.