

## Honig

Beschreibung: ältestes Süßungsmittel, wird von der Honigbiene aus dem Nektar der Blüte erzeugt

**Kalorien auf 100g: 300 | Süßkraft x-mal Zucker: 1,3**

+

aufgrund höherer Süßkraft als Zucker wird weniger benötigt, enthält Vitamine und Mineralstoffe, wundheilend und entzündungshemmend

-

besteht nur zu 80% aus Zucker; zum Kochen und Backen nicht so gut geeignet, da bereits ab einer Temperatur von ca. 40°C die positiven Eigenschaften des Honigs wegfallen

## Agavendicksaft

Beschreibung: wird aus dem süßen Saft der Agave hergestellt; ähnliche Konsistenz wie Honig

**Kalorien auf 100g: 300 | Süßkraft x-mal Zucker: 1,5**

+

niedrigerer glykämischer Index als Zucker; enthält Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente

-

nicht geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, ökologische Gründe sprechen aufgrund der Gewinnung und Verfrachtung aus tropischen Gegenden gegen den vermehrten Verzehr

## Kokosblütenzucker

Beschreibung: wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt, schmeckt nicht nach Kokos, sondern etwas nach Karamell und Vanille; Kokosblütensirup ist die flüssige Variante

**Kalorien auf 100g: 390 | Süßkraft x-mal Zucker: 1**

+

sehr niedriger glykämischer Index von 35, lässt den Blutzucker kaum ansteigen, besitzt viele Vitamine und Mineralstoffe, Konsistenz ähnelt sehr dem üblichen Haushaltszucker; eignet sich demnach sehr gut zum Backen

-

viele Kalorien, hoher Preis

## Reissirup

Beschreibung: Das traditionelle Süßungsmittel aus Japan wird aus Reismehl hergestellt, welches mit Wasser zu einem Sirup aufgekocht wird; schmeckt leicht nussig

**Kalorien auf 100 g:** 320 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,5

+

geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, enthält zahlreiche Mineralstoffe, der enthaltene Trauben- und Malzzucker muss erst in Einfachzucker umgewandelt werden, weshalb der Blutzucker nur langsam ansteigt

-

wird gelegentlich mit Zucker gestreckt, daher Zutatenliste beachten

## Ahornsirup

Beschreibung: Der eingekochte und eingedickte Saft des Ahornbaumes ist sehr beliebt in Kanada und Amerika; je heller, desto besser (höchste Qualitätsstufe: AA)

**Kalorien auf 100 g:** 350 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,9

+

schmeckt super karamellig, enthält viele Mineralstoffe

-

wird sehr oft mit Zuckerwasser gestreckt, daher Zutatenliste beachten

Weitere gesunde Lebensmittel, die sich dazu eignen, etwas mehr Süße und Geschmack in dein Leben zu bringen sind:

- Trockenobst wie Rosinen, Pflaumen, Aprikosen, Datteln
- Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Lebkuchen, Kardamom, Bourbon Vanille
- Abrieb von Orangen, Zitronen, Limetten
- Nüsse, Nussmus
- Kakao
- Kokosöl, Kokosraspeln, Kokoschips
- frisches Obst wie Bananen, Äpfel usw.
- reines Obstmark

leicht sehr wenige Kalorien, werden aber in der Regel chemisch verarbeitet und industriell hergestellt. Stevia hingegen hat auch sehr wenige Kalorien, wird aber aus der Steviapflanze gewonnen und ist folglich natürlicher. Dennoch soll eben der Herstellungsprozess von der Pflanze zum Granulat auch nicht wirklich natürlich sein, was der Grund ist, weshalb es bei uns relativ selten zum Einsatz kommt.

Die künstlichen Süßstoffe, die Zuckeralkohole und letztlich auch Stevia können deinen Stoffwechsel außerdem aufgrund der enormen Süßkraft und dem sehr geringen Energiegehalt verwirren. Diese Tatsache kann dazu führen, dass du Heißhungerattacken bekommst.

Wir persönlich tendieren daher dazu, auf die Zuckerersatzstoffe zurückzugreifen, die natürlich sind und deinen Stoffwechsel nicht durcheinanderbringen. Sie liefern zwar verhältnismäßig viele Kalorien, enthalten aber ebenso viele Mineralstoffe, Vitamine

## Unser Fazit für dich

Künstliche Süßstoffe, wie zum Beispiel Sucralose, und Zuckeralkohole, wie Xylit oder Erythrit, haben viel-

und Spurenelemente. Letztlich kommt es auf deine individuellen Präferenzen und Motivationen an und darauf, was dir am besten schmeckt. Die Entscheidung, welcher Zuckersersatz für dich funktioniert, liegt allein bei dir.

Grundsätzlich arbeitet Fräulein Immersatt bewusst nicht mit Nährwerttabellen, weil es bei uns nicht darum geht, Kalorien zu zählen und schon gar nicht darum, eine Diät zu machen. Dennoch haben wir uns in den

oben aufgeführten Tabellen dafür entschieden, auch den Wert der Kalorien zu nennen. Nur als kleine Erinnerung für dich: Kokosblütenzucker und Co. sind unserer Ansicht nach zwar gesünder für dich und deine Kinder, aber nicht unbedingt weniger kalorisch. Es kommt, wie bei fast allem, auf das richtige Maß an.

Unser Tipp für dich lautet: Auch ein Zuckersersatzstoff sollte mit Bedacht und nicht übermäßig verzehrt werden. Süßes bleibt nämlich Süßes.



## Warum Zucker so verlockend ist

Klar, wir mögen das Süße. Aber oft sind es andere Beweggründe, warum wir Zucker so mögen. Hast du schon mal aus Stress gegessen? Aufgrund von Liebeskummer? Oder weil du einfach mit Freunden zusammen warst? Hat deine Oma dir etwas Leckeres gemacht und du konntest einfach nicht nein sagen?

Zucker hat psychisch gesehen eine Art Belohnungsfunktion. Haben wir etwas gut gemacht, möchten wir dafür geehrt werden und gönnen uns etwas Gutes. Bei vielen ist dies dann ein Eis oder ein Besuch

im Lieblingsrestaurant. Das Belohnen mit Essen ist in den älteren Generationen noch mehr verankert als in den jüngeren. Zu besonderen Anlässen werden die süßen Speisen besonders schön hergerichtet und allen soll es einfach nur gut gehen.

In unserem Gehirn wird bei dem Genuss von Süßem das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Es macht euphorisch und gelassen und wirkt wie eine Art Befriedigung und Belohnung. Schokolade enthält bereits in seiner natürlichen Art als reiner Kakao einen hohen Anteil von diesem Hormon. Greife hier

aber am besten zur »echten« Schokolade, denn in der Kombination mit Industriezucker und Fett ist Kakaο leider sehr ungesund.

Auch in Stresssituationen, beim Lernen oder vor einer Prüfung, greifen viele zu zuckerhaltigen Süßigkeiten. Das Fatale daran: Wir möchten danach gerne mehr davon. Gerade, wenn wir uns auf etwas konzentrieren, wie auf einen Film am Abend oder im Kino, essen wir nur nebenbei und vergessen tatsächlich, dass wir essen. Schwups, ist die Tüte Weingummi leer. Warum legen wir nicht mehr Fokus auf den Vorgang des Essens? Essen sollte bedeuten, bewusst in der Situation zu sein und das zu würdigen, was wir unserem Körper geben.

Im Gegensatz zu denjenigen, die nur nebenbei essen (hierzu zählen auch etliche Menschen, die im Büro am Schreibtisch essen, während noch die eine oder andere Mail beantwortet wird), hat sich

bei anderen das Essen mehr und mehr zu einem gesellschaftlichen Highlight entwickelt. Es geht nicht nur um die reine Nahrungsaufnahme. Wenn dies so wäre, würde der Mensch ganz anders essen. Es ist einfach gemütlich und gesellig, mit Freunden oder der Familie zu essen.

Auch ohne jegliches Hungergefühl greifen wir öfter zu, obwohl wir bereits satt sind. Kennst du das auch? Der Zucker führt sogar dazu, dass unser Sättigungsgefühl weiter unterdrückt wird. Wir essen also immer weiter und möchten immer mehr.

Auch wenn wir jemand anderen essen sehen, bekommen wir Appetit – es bildet sich sogleich Speichel in unserem Mund. Daher essen Mamas auch immer ihren Kindern etwas vor, um bei den Kleinen den Appetit anzuregen. Unser Gehirn verbindet sofort das Gesehene mit Appetit. In Gesellschaft essen wir daher bedeutend mehr als alleine.

## Versteckte Zucker entlarven

Wir kaufen oft die gleichen Lebensmittel. Gehst du nicht auch schon blind und träumend durch den Supermarkt und greifst einfach so zu? Doch Achtung: Du solltest genau hinsehen! In vielen Lebensmitteln stecken Zusatzstoffe und Inhaltsstoffe, die du im ersten Moment nicht vermutest. Auch ändern die Hersteller oft die Zusammensetzung ihrer Produkte. Da in unseren Köpfen nach wie vor Fett als ein Übeltäter gilt (was leider nicht ganz der Wahr-

heit entspricht), kaufen wir lieber »Low-Fat«-Produkte. Hier wird allerdings oft übermäßig viel Zucker dazugegeben, damit das Lebensmittel überhaupt schmeckt.

Zucker hat sich in den letzten Jahren immer mehr in unser Essen gemogelt. Als Geschmacksverstärker führt er dazu, dass Lebensmittel intensiver und vermeintlich besser schmecken. Zudem werden sie damit auch haltbarer gemacht, da Zucker konserviert.



Wir werfen mal einen Blick auf eine Verpackung:

*Merke dir: Nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist.*

Die vielen Namen von Zucker musst du dir nicht merken, aber als kleine Eselsbrücke kannst du sie leicht erkennen, wenn du auf Wörter mit der Endung -ose achtest. Hier findest du einige Namen, die vermehrt in den Zutatenlisten von Fertigprodukten auftauchen:

- Basterd-/Bastardzucker
- Brauner Zucker
- Dextrose
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Farin
- Fruktose/Fruchtzucker
- Gerstenmalz
- Glukose, Glukosesirup
- Hexose
- Invertzucker
- Instantzucker; Hagelzucker; Gelierzucker
- Isoglukose
- Kandisfarin
- Karamell, Karamellsirup
- Laktose/Milchzucker; Galaktose
- Laevulose
- Maissirup
- Maltodextrin
- Maltose/Malzzucker
- Mannit
- Melasse
- Pilézucker
- Raffinade, Raffinose
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Saccharose
- Sirup
- Sorbit
- Stärkezucker
- Vanillezucker/Vanillinzucker
- Zuckeralkohol
- Zuckercouleur



## Zutatenlisten

Bei Zutatenlisten geht es immer nach Menge: Die Zutat, die prozentual am meisten vorkommt, steht an erster Stelle. Findest du Zucker und seine Namensverwandten relativ weit vorne und vermehrt auf der Verpackung, ist davon leider viel enthalten. Achte generell bei den Zutaten darauf, dass so wenig wie möglich auf der Liste stehen. Umso natürlicher ist das Produkt. Als Beispiel schaue dir mal die Inhaltsstoffe von Tomatenmark an. Hier sollten nur Tomaten und Wasser stehen.

Neben der Zutatenliste gibt es noch die Nährwerttabelle. Sie gibt uns Auskunft über die Kalorien pro 100 Gramm und pro Portionsgröße. Hersteller mögeln gerne bei der Portionsgröße, damit die Zahlen schön klein und weniger erschreckend wirken. Der beste Vergleichswert ist 100 Gramm. Interessant ist die Zeile »davon Zucker«. Hier kannst du erkennen, wie viel Zucker das Lebensmittel enthält. Manchmal ist es auch natürlicher Zucker: In einem ungesüßten Apfelmark ist die natürliche Süße aus dem Apfel enthalten. Hier solltest du einen Gegencheck mit der Zutatenliste machen, um herauszufinden, ob und welche Süßkraft verwendet wurde.

Durchschnittliche Nährwerte	pro · per par · per
Nutrition facts Valeurs moyenne nutritive Valori nutrizionali	100 g
Energie · Energy Énergie · Energia	1688 kJ 400 kcal
Fett · Fat · Matières grasses · Grassi	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren · of which saturates dont acides gras saturés · di cui acidi grassi saturi	0,7 g
Kohlenhydrate · Carbohydrate Glucides · Carboidrati	70 g
davon Zucker · of which sugars dont sucres · di cui zuccheri	4,5 g
Eiweiß · Protein Protéines · Proteine	14 g
Salz · Salt · Sel · Sale	0,62 g