

Süssigkeiten

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom Januar 2010

Abnehmen ist nach Feiertagen und dem ersten Winterspeck in aller Leute Mund. Zucker ist unter anderem ein Lieferant der zu vielen Kalorien. Woraus besteht denn nun all das Süsse in unserer Nahrung und wo kommt es her?

Isolierter Zucker: Dieser Begriff bedeutet, dass der Zucker als fast chemisch reine Substanz (Sacharose) vorliegt. Bei deren Isolierung aus dem natürlichen Produkt (Zuckerrüben oder Zuckerrohr) wurden nahezu alle anderen Inhaltsstoffe entfernt. Dazu zählen alle industriell hergestellten Zucker wie brauner Zucker (Rohzucker), Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und Milchzucker (Laktose). Die Bezeichnung Rohzucker ist nur die landläufige Bezeichnung für Rohzucker aus Zuckerrohr. Chemisch gesehen handelt es sich dabei um Sacharose, also weissen Zucker. Er enthält aber noch Spuren von Melasse, die stark mineralhaltig ist. Daher die braune Farbe. Sacharose besteht aus je einem Molekül Trauben- und Fruchtzucker.

Fruchtzucker: dieser wird aus Rohzucker gewonnen. Er süßt etwa 25% höher als dieser. Er findet Verwendung als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker und Leberkranke. D. h. in kleinen Mengen kann er insulinunabhängig verdaut werden.

Traubenzucker: Traubenzucker wird durch Spaltung von Stärke, insbesondere aus Mais- und Kartoffelstärke, gewonnen.

Milchzucker: Milchzucker wird aus der Molke isoliert, die bei der Herstellung von Käse anfällt. Er ist ein Zweifachzucker wie die Sacharose und besteht aus je einem Molekül Glukose und Galaktose (Schleimzucker).

Zuckeraustauschstoffe: Dazu gehören Sorbit, Mannit und Xylit. Sorbit wird aus Traubenzucker hergestellt. Mannit wird aus Fruchtzucker gewonnen. Xylit wird aus Xylose, die aus Holz, v.a. der Birke isoliert wird, hergestellt. Sie verursachen keine Karies. Ein zu viel an diesen Stoffen kann abführend wirken. Da diese Stoffe wie der Fruchtzucker für Diabetiker besser geeignet sind, wird er in Diätprodukten für diese verwendet. Irrtümlich wird oft angenommen, dass diese auch weniger Kalorien enthalten, was nicht richtig ist. Diese Austauschstoffe enthalten in etwa gleich viel Kalorien wie normaler Zucker.

Süßstoffe: zu den handelsüblichen zählen Sacharin, Cyclamat, Aspartam und Acesulfam-K. Sie werden alle synthetisch hergestellt und besitzen ein Vielfaches an Süßkraft von normalem Zucker.

Obstdicksäfte: dazu gehören Birnen-oder Apfeldicksäfte. Sie werden unter Vakuum zu einem dickflüssigen Sirup verdampft. Diese Saftkonzentrate verlieren zwar durch das Einkochen hitzeempfindliche Vitamine, aber sie besitzen noch reichlich Mineralstoffe. Als Süßmittel können sie sparsam für Kuchen, Gebäck und Dessertcremen verwendet werden. Unser Körper ist auf die Zufuhr von isoliertem Zucker nicht angewiesen. Diese konzentrierten Energieträger bringen keine ernährungsphysiologischen Vorteile, sondern nur „leere Kalorien“. Mit der Nahrung werden dem Körper ausreichend kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Getreideprodukte zugeführt, die er zu Traubenzucker abbauen und diesen dann zur Energiegewinnung nutzen kann.