

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

Süßungsmittel

SÜSSSTOFFE (ZUCKERERSATZSTOFFE)

Süßstoffe süßen deutlich stärker als Haushaltszucker und sind **kalorienfrei**. Sie sind für Diabetiker zum Süßen geeignet. Da jedoch auch Süßstoff die Vorliebe für Süßes fördert, gilt die Devise: „So wenig wie möglich“. In verzehrsüblichen Mengen sind Süßstoffe für Erwachsene nicht gesundheitsschädlich

Produkt	Süßkraft im Vergleich zu Haushaltszucker	tägl. Höchstmenge pro kg Körpergewicht (KG)
Saccharin	450 mal süßer	2,5 mg
Cyclamat	40 mal süßer	11 mg
Aspartam*	200 mal süßer	40 mg

*Handelsnamen z.B. Canderel, Streusüße mit Aspartam, Nutra Sweet

Eine 70 kg schwere Person dürfte theoretisch bis zu

- etwa 20 Süßtableten Saccharin oder
- etwa 20 Süßtableten Cyclamat oder
- etwa 150 Süßtableten Aspartam zu sich nehmen.

Von der Industrie verwendet werden folgende Produkte verwendet:

Produkt	Süßkraft im Vergleich zu Haushaltszucker	tägl. Höchstmenge pro kg Körpergewicht (KG)
Acesulfam K	150 mal süßer	15 mg
Thaumatococin	1500 mal süßer	ohne Einschränkung
Neohesperidin	1500 mal süßer	5 mg

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE/ ZUCKERALKOHOLE

Zuckeraustauschstoffe gehören in die Gruppe der Zuckeralkohole, sie schmecken süß und erhöhen den Blutzucker nur gering. Sie sind **nicht** kalorienfrei. In größeren Mengen aufgenommen, können sie zu Blähungen führen und Durchfälle auslösen.

Übersicht:

- Sorbit: aus Maisstärke, stark blähende und abführende Wirkung
- Xylit: aus Rohrzucker gewonnen, nicht im Handel erhältlich
- Mannit: aus Fuchtzucker gewonnen, nicht im Handel erhältlich
- Isomalt: aus Haushaltszucker gewonnen, aber nur halb so süß
- Fruchtzucker: in allen Obstsorten enthalten, leicht abführende Wirkung

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE/ ZUCKERALKOHOLE GELTEN FÜR DIABETIKER ALS ÜBERFLÜSSIG UND SIND DAHER NICHT MEHR ZU EMPFEHLEN.

Diese Auflistung erfaßt nur die geläufigsten Zuckerstoffe!