

Zuckeralternativen

Alle hier aufgeführten Zuckeralternativen sind besser als der weiße Haushaltszucker, der viele chemische Prozesse durchlaufen muss, ehe er weiß und rieselfähig aus der Tüte kommt.

Kokoszucker

Wird aus der Kokosnusspflanze gewonnen und ist daher eine nachhaltige Süßungsform.

Der Kokosblütenzucker ist reich an folgenden Spurenelementen und Mineralstoffen: Kalium, Magnesium, Eisen, Bor, Zink, Schwefel und Kupfer.

Er hat einen niedrigen glykämisch Wert und ist daher für unseren Blutzuckerspiegel zu empfehlen.

[Kräuterladen Kokosblütenzucker Bio \(1 x 1kg\) – Aus fairem Handel](#)

Lucuma

Lucuma ist eine Frucht, die ursprünglich aus den Anden Perus, Ecuadors und Chiles stammt. Es handelt sich hier um einen Baum, der bis zu 15 Meter hoch wird, auf dem die Früchte wachsen. Diese werden zu Pulver verarbeitet.

Lucuma ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Beta Carotin, Vitamin B3, Eisen, Zink, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Antioxidantien wie das Vitamin C. Außerdem enthält Lucuma:

Eiweiß: 3 – 4 g

Fett: 1,4 -2 g

Kohlenhydrate: 66 – 80 g

Ballaststoffe: 10 – 21,6 g

Lucuma ist ein mildes Süßungsmittel. Das Lucumapulver sollte nicht erhitzt werden und passt daher gut in einen leckeren Nachtisch oder zur Bereicherung von einem Müsli oder Smoothie.

Unser Immunsystem und unsere Haut freuen sich über Lucuma in unserer Ernährung.

[Sevenhills Wholefoods Lucumapulver Bio 300g](#)

Xylitol

Wird aus Birkenholz gewonnen und gehört auch zu den nachhaltigen Süßstoffen. Dieser Zuckeraustauschstoff kann eine abführende und blähende Wirkung haben.

Mundspülungen mit Xylitol können vor Karies und Plaque schützen.

Xylitol sollte nicht erwärmt werden.

[Kräuterladen Echter Birkenzucker \(Xylit\) , ohne Mais aus Finnland \(1 x 1kg\)](#)

Agavendicksaft

Gewonnen wird der Agavendicksaft aus mexikanischen Agaven-Arten, genauer gesagt aus dem Kern der Pflanze, bevor sie erblüht.

Agavensaft enthält hauptsächlich Fructose und Glucose und gehört damit zu dem Fruchtzucker. Er sollte sparsam verwendet werden.

Der Insulinspiegel soll durch den Agavensirup nicht erhöht.

In 100 ml Agavendicksaft sind:

Eiweiß: 0,1 g

Kohlenhydrate: 76,0 Gramm

davon Zucker: 76,0 Gramm

Fett: 0,1 Gramm
davon gesättigt Fettsäuren: 0,1 Gramm
enthalten.

[green Agavendicksaft \(1 kg\) – Bio](#)

Ahornsirup

Die Zucker-Ahornbäume stellen den Ahornsirup her. Die in den Wurzeln gespeicherten Nährstoffe werden in den Stamm transportiert und dort wird der Stamm über die Rinde angezapft.

Den Ahornsirup gibt es in verschiedenen Reinheitsgraden. Der reinste Ahornsirup hat die Bezeichnung A.

Ahornsirup enthält bis zu 60 Prozent Saccharose und Fruktose sowie Glucose. Außerdem enthält der Ahornsirup folgende Mineralstoffe: Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Der Ahornsirup passt super zu Müsli, Pancakes, Smoothies und Eis. Ich erhitze den Ahornsirup nicht.

[Kanadischer Ahornsirup Grad A \(Dark, Robust taste\) – 1 Liter \(1,350 Kg\) – Original Maple Syrup – Kanadischer maple](#)

Honig

Die Herkunft des Honigs brauche ich wohl nicht erklären, oder? Eines jedoch ist wichtig, achtet bei dem Kauf von Honig auf Bio-Qualität.

Honig besteht zu aus Fructose, Glucose, Mehrfachzucker, Wasser und Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, organische Säuren sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Honig hat eine oxidative und entzündungshemmende Wirkung. Kinder unter 12 Monaten sollen keinen Honig zu sich nehmen.

[Alnatura Bio Vielblütenhonig, 1er Pack \(1 x 500 g\)](#)

Die drei folgende Zuckeralternativen, sind noch recht neu, bzw. noch nicht auf dem europäischen Lebensmittelmarkt zu finden.

Wer die Markteinführung so lange nicht zulässt und/oder zugelassen bzw. behindert hat, kann sich wohl jeder denken.

Stevia

Stevia ist für den europäischen Markt im November 2011 durch die EU als Lebensmittel zugelassen worden.

Die Pflanze Stevia Rebaudiana ist ein ca. 50 – 90 Zentimeter hoher Strauch, der ursprünglich in Brasilien und Paraguay beheimatet ist.

Mittlerweile ist es möglich auch bei uns den Stevia Strauch anzupflanzen. In meinem Garten gibt es jedes Jahr Stevia, den ich zum Herbst hin abernte. Die Blätter trockne ich und gebe sie dann gerne mit einem Tee in ein Teesieb.

Die Verwendung von Stevia kann einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben. Stevia ist hervorragend geeignet für Diabetiker. Stevia kann freie Radikale im Körper durch Quercetin und Kampferöl zu eliminieren.

Stevia eignet sich jedoch auch zum Backen, zur Herstellung von Eis und zum Süßen von Joghurts oder anderen Speisen. Beim Backen solltet Ihr jedoch auf die Temperatur achten, da ab 150 Grad C die Süßkraft verloren geht.

Reines hochkonzentriertes Stevia Extrakt – 95% Steviol Glykoside – 60% Rebaudiosid-A 100g

Yacon

Im Jahre 2015 erhielten aus Yacon hergestellte Produkte die Zulassung, um in Europa als unbedenkliches Lebensmittel

verkauft werden zu können. Dieser „Zucker“ ist also noch relativ neu. Stevia hat ja auch seine Zeit gebraucht, ehe es als Lebensmittel für den europäischen Markt zugelassen worden ist, dies war Ende 2011.

Aus den Knollen der Yaconpflanze wird süßer Sirup oder Pulver hergestellt. Die Yaconpflanze ist mit der Topinambur und mit der Sonnenblume verwandt. Yacon stammt aus Südamerika und gilt dort schon sehr lange als Heilpflanze und vielen Nährstoffen. Der Zuckergehalt der Yaconwurzel ist sehr gering.

Die Knolle enthält bis zu 90% Wasser und ist für den Frischetransport nicht geeignet, daher sind frische Knollen bei uns nur sehr selten zu bekommen.

In der Knolle sind vor allem Fructooligosaccharide enthalten. Die Fructooligosaccharide ist eine besondere Form des Zuckers, die Kohlenhydrate bestehen nicht aus Stärke, sondern aus Fructooligosaccharide und gehört daher zu den Ballaststoffen in löslicher Form. Die Knolle hat weniger Kalorien und süßt, ohne dick zu machen.

Yaconsirup liefert 300 kcal pro 100 Gramm, während der normale Industriezucker 400 kcal enthält. Das Yaconpulver hat 330 kcal.

„Oligofructose (Fructooligosaccharid) ist ein Mehrfachzucker, der zwischen 30 und 50 % der Süßkraft von Saccharose aufweist und daher auch als Zuckeraustauschstoff verwendet wird.

Da Verdauungsenzyme sie nicht abbauen können, gehört sie zu den Ballaststoffen und wird als Präbiotikum zum Beispiel Joghurt zur Stimulierung der wünschenswerten Dickdarmbakterien für eine gesunde Darmflora zugesetzt. Enthalten Lebensmittel keine anderen Zucker (Mono- oder Disaccharide), so dürfen sie trotz des süßen Geschmacks als „zuckerfrei“ ausgelobt werden. Enthalten sie noch Mono- oder Disaccharide (z. B. aus Früchten) so können sie als „ohne

Zuckerzusatz“ deklariert werden.“ Quelle:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Oligofructose>

Die Knolle wirkt sich positiv aus auf Nieren- und Lebererkrankungen, Diabetes und Verdauungsbeschwerden. Vorsicht ist nur geboten bei einer Fructose Intoleranz.

Die Yaconknolle hat eine antioxidative Wirkung durch den hohen Phenolsäuregehalt. Dies tut unserer Leber gut, kann einigen Krebsformen vorbeugen und sie stärkt das Immun- und unser Verdauungssystem. Außerdem deckt die Yaconknolle einen Teil und unseres Mineralstoffbedarfs.

[nu3 Bio Yacon Sirup, 250g – niedriger glykämischer Index bei angenehmer Süße; aus kontrolliert biologischem Anbau in Peru](#)

Luo Guo Han

Die Luo Han Guo Frucht wird wegen ihrer Süße in China angepflanzt und gehört in die Gattung der Kürbisgewächse.

„Die Frucht aus verschiedenen Kohlenhydraten, vor allem aus Fructose und Glukose. Die Süße der Früchte wird jedoch hauptsächlich von den Mogrosiden, einer Gruppe von Triterpen-Glykosiden (Saponine) bestimmt. Man unterscheidet fünf verschiedene Mogroside, von I bis V nummeriert. Der Hauptbestandteil ist das Mogrosid V, welches auch unter dem Namen Esgoside bekannt ist.

Frische Früchte sind zudem sehr vitamin-C-haltig, eine Untersuchung ergab ein Maximum von 461,12 mg Vitamin C je 100 g bei einer wild wachsenden Pflanze, bei kultivierten Sorten lag der Anteil zwischen 339,68 und 389,31 mg je 100 g. Durch Trocknung verliert die Frucht zwar etwa 9/10 dieses Vitamins, enthält dann aber noch annähernd so viel Vitamin C wie frische Orangen.

Die Samen der Luo Han Guo enthalten verschiedenste Fettsäuren, davon 52,3 % Linolsäure, 20,7 % Ölsäure, 14,7 %

Palmitinsäure, 7,1 % Stearinsäure, je 0,6 % Myristinsäure und Caprinsäure sowie 0,5 % Laurinsäure.“ Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Luo_Han_Guo

Die Mogrosiden in ihrer Zusammensetzung in der Luo Han Guo Frucht, machen die Süße der Frucht aus und sind 250fach süßer, als die gleiche Menge Haushaltszucker.

Die Inhaltsstoffe der Luo Han Guo Frucht unterstützt unser Magen-Darmsystem, unsere Lunge und unser Immunsystem.

Diese Süßungsalternative bekommt Ihr nur in Asia Läden oder im Internet. Zurzeit ist diese Frucht noch nicht in Europa als unbedenkliches Lebensmittel durch die EU zugelassen worden.

[NuNaturals Losweet Lo Han Guo Pure Extract Powder, .71 Ounce](#)

[Der Provider dieses Blogs](#)

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)