

Natürlicher Zuckerersatz – Alternativen zum Industriezucker

Jeder weiß eigentlich – der gebräuchliche, industriell verarbeitete, Haushaltszucker ist ungesund, macht krank und süchtig. Er enthält aufgrund der starken Verarbeitung keinerlei wertvolle Inhaltsstoffe mehr, dafür aber viele dickmachende Kalorien. Dazu ist hier mehr zu lesen. Industriezucker macht süchtig und krank. Ein herkömmlicher vielfach benutzter Zuckerersatz, wie synthetischer Süßstoffe aus dem Chemielabor, Aspartam & Co, ist auch nicht viel besser.

Aber kein Zucker ist generell gut oder schlecht. Der Körper braucht Zucker, denn Glucose ist sein wichtigster Energielieferant. Der Mensch ist ohne Glucose nicht lebensfähig. Um unser Gehirn und damit uns am Leben zu erhalten, ist Zucker sogar extrem wichtig. Die Natur hat aus diesem Grund nahezu alle Lebensmittel mit unterschiedlichen Zuckerarten ausgestattet. In einem Lebensmittel kommt Zucker niemals isoliert vor, sondern immer im natürlichen Verbund unterschiedlicher Begleitstoffe, wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

An gesundem Zuckerersatz ist die Auswahl gar nicht mehr so klein, wie man vielleicht glauben könnte. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, Speisen und Getränke mit gesundem Zuckerersatz zu süßen. Die wohl bekanntesten und gleichzeitig am stärksten verarbeiteten Süßungsmitteln sind Steviaextrakt und Xylit. Trotz des starken Verarbeitungsprozesses schaden Steviaextrakt und Xylit der Gesundheit kein bisschen. Auf die Zahngesundheit haben beide sehr positive Auswirkungen und Stevia nachweislich bei Diabetes.

Stevia soll bis zu 300mal süßer sein als Zucker und kann daher

ein wunderbarer und dazu noch pflanzlicher Zuckerersatz sein. Will man komplett auf Zucker verzichten dann ist Stevia eine gute Alternative. Man kann für etliche Einsatzgebiete auch direkt die naturbelassenen Steviablätter verwenden. In vielen Lebensmitteln ist mittlerweile Stevia enthalten, Stevia kann auch zum Backen und Kochen verwendet werden. Das Buch von Barbara Simonsohn „Stevia, sündhaft süß und urgesund“ ist wirklich zu empfehlen.

Xylit wird auch Birkenzucker genannt, da er früher aus Birkenrinde gewonnen wurde. Da er von Bakterien nicht abgebaut werden kann, kann Xylit kein Karies hervorrufen. Xylit beeinflusst weder den Blutzuckerspiegel noch den Insulinspiegel. Xylit kann man mengenmäßig 1:1 als Ersatz für Zucker verwenden, weshalb er einen besonders beliebten Zuckerersatz darstellt.

Sehr bekannte Zuckerersatzstoffe sind Ahornsirup und Agavendicksaft. Ahornsirup beeinflusst den Blutzuckerspiegel sehr wohl, aber nicht annähernd so negativ wie etwa der Haushaltszucker. Da der Ahornsirup aber einen nicht so hohen Gehalt an Fructose aufweist, bringt er auch nicht die ungünstigen Eigenschaften des Fruchtzuckers mit sich. Ahornsirup schmeckt jedoch gut zu vielen Desserts, zu Shakes, Gebäck und etlichen Kuchenarten sowie im Tee. Agavendicksaft stammt ursprünglich aus Mexiko und wird gerne als veganer Ersatz für Honig verwendet. Agavendicksaft besteht jedoch aus bis zu 90% Fructose. Mit Agavendicksaft sollten daher gerade Diabetiker sparsam umgehen, da er den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Er ist durch seinen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen besser als Zucker, doch wegen des hohen Fructoseanteils sollte Agavendicksaft nur in Maßen verwendet werden.

Kokosblütenzucker wird aus dem frischen Saft der Blüte der Kokospalmen gewonnen und zählt zu den nachhaltigsten Zuckern der Welt. Kokosblütenzucker wird nach traditioneller Art eingedickt, getrocknet und gemahlen. Er enthält ähnlich viele

Kalorien wie Haushaltszucker, sein Fructoseanteil ist mit 2 bis 9 Prozent sehr gering, dafür ist er jedoch sehr reich an Mineralien und für einen Zucker bemerkenswert hoch. Kokosblütenzucker schmeckt nicht etwa nach Kokos, sondern kräftig Karamellartig.

Palmzucker wird in Indien schon sehr lange verwendet. Wie der Kokosblütenzucker wird auch der Palmzucker aus dem Blütennektar bestimmter Palmen gewonnen, den Zuckerpalmen. Genau wie beim Kokosblütenzucker ist auch hier der Fructosegehalt sehr gering. Geschmacklich ähnelt er, wie der Kokosblütenzucker, an Karamell und passt daher zu sehr vielen Rezepturen.

Natürlicher Zuckerersatz – die gesündere Alternative zum Industriezucker

Yacon-Sirup. Ein bisher noch sehr unbekanntes Süßungsmittel. Yacon ist ein Wurzelgemüse aus den peruanischen Anden und wird dort als wertvolles Lebensmittel hochgeschätzt. Aus der Yaconwurzel kann ein leckerer und äußerst gesunder Zuckerersatz hergestellt werden, den Yaconsirup. Zwar ist er weniger süß als Zucker, Honig oder Dicksäfte, dafür ist er aber umso gesünder. Er hat nur halb so viel Kalorien wie Honig, enthält aber einen hohen Gehalt an Eisen, vielen anderen Mineralien sowie Antioxidantien. Yaconsirup ist für Diabetiker und Übergewichtige eine wirklich gesunde Zuckeralternative.

Auch im Honig ist Zucker in Form von Fructose und Glukose enthalten. Außerdem ist Honig reich an vielen wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin C und B, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Auch ist die antibakterielle und stoffwechsellanregende Wirkung des Honigs nicht zu unterschätzen. Honig hat allerdings recht viele Kalorien. Da viele Honigsorten Blütenpollen enthalten, sollten Allergiker allerdings aufpassen. Da der Honig den Blutzuckerspiegel genauso ansteigen lässt wie Haushaltszucker, sollten Diabetiker Honig nur in Maßen essen.

Trockenfrüchte stellen einen sehr natürlichen und gesunden Zuckerersatz dar. In getrockneter gibt es Rosinen, Datteln, Feigen, Ananas, Mango, Aprikosen und noch einige mehr Form. Durch Trocknung wird den Früchten das Wasser entzogen, der enthaltene Frucht-Zucker kristallisiert aus. Sie werden dadurch sehr süß, zudem bleiben die Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine erhalten. Als süße Zutat statt Honig, Sirup oder Zucker für Müslis oder Backwaren sind sie wunderbar geeignet. Mit gesundem Zuckerersatz Speisen und Getränke zu süßen, sind also sehr viele Möglichkeiten vorhanden. Mit Zuckerersatz, der nicht nur gesund, sondern auch pflanzlichen natürlichen Ursprungs ist.

Quelle: www.topfruits.de

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

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

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 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 Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

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