

# Hauptsache süß! Teil 2

Stevia als Süßungsmittel tauchte vor einigen Jahren in der Apotheke und dann auch in den Regalen der Supermärkte auf und viele kalorienarme Produkte sind heute mit Stevia gesüßt. Die Stevia-Pflanze stammt aus Südamerika. Sie schmeckt deutlich süßer als Rüben- oder Rohrzucker. Aber sie enthält keinen Zucker und damit auch so gut wie keine Kalorien. Das macht Stevia als Süßungsmittel geradezu ideal für Diabetiker, da es kaum Energie liefert und auch keine Auswirkungen auf den Insulinhaushalt hat. Stevia wird chemisch aus Pflanzen extrahiert und ist daher praktisch ein aus natürlichen Rohstoffen künstlich hergestellter Süßstoff. Da Stevia sehr süß ist, braucht man nur sehr geringe Mengen. Unter Umweltgesichtspunkten nachteilig ist, dass Stevia nur in Südamerika wächst und somit über weite Wege importiert werden muss.

Palmzucker wird aus verschiedenen Palmenarten gewonnen. Er hat einen leichten Karamellgeschmack und ist etwas weniger süß als Haushaltszucker. In der Zusammensetzung ähnelt er diesem allerdings weitgehend, d.h. er liefert auch ebenso viele Kalorien. Von Vorteil ist allerdings, dass er den Blutzuckerspiegel langsam und gleichmäßiger steigen lässt. Außerdem enthält er z.B. viel Magnesium und andere Mineralstoffe und Spurenelemente.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Das Trend-Süßungsmittel der letzten Jahre ist sicherlich Xylit. Man findet Xylit auch unter dem Namen Birkenzucker in den Supermarktregalen. Chemisch gesehen ist Xylit kein Zucker sondern ein Zuckeralkohol. In Zahnpflegekaugummis beispielsweise ist Xylit schon seit vielen Jahren im Einsatz, da er nicht kariogen wirkt.

Der Name Birkenzucker soll wahrscheinlich suggerieren, dass es sich um ein natürliches Produkt handelt. Xylit ist aber ebenfalls ein chemisch aus Holz und Maiskolben gewonnener Lebensmittelzusatzstoff. Das Problem ist, dass Pflanzen Xylit nur in sehr geringen Mengen enthalten, so dass ein sehr aufwändiges Verfahren notwendig ist, um ihn zu gewinnen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**