



Mag. Carmen Wieser,
GESUND LEBEN-Chefredakteurin

»Wenn es Alternativen bei so polarisierenden Lebensmitteln wie Zucker gibt, müssen wir als Lebensmittelhändler diese aufzeigen.«



Prof. Dr. Konrad Steiner, Biologe
und Lehrer an der HLFS Ursprung

»Stevia hat vier große Vorteile: Es ist natürlich, bis zu 300 Mal süßer als Zucker, kalorienfrei und plaquehemmend.«



Prof. Dr. med. Markus Metka,
Anti Aging-Experte

»Dem US-Bestseller-Autor Perricone zufolge sieht, wer 28 Tage keinen Haushaltszucker zu sich nimmt, um 10 Jahre jünger aus.«

Die süße Gretchenfrage – Zucker oder Süßstoff?

Über Stoffwechselprozesse, Süßstoffe, die Volkskrankheit Diabetes und Herausforderungen für Konsumenten

Ob der zugeführte Zucker uns auf Dauer krank macht, hängt – wie wir bereits gehört haben – von der Art und Menge ab. „Außerdem sollte die Zuckerverzehrung insgesamt nicht mehr als 10 Prozent der Gesamtkalorienzufuhr ausmachen“, hebt Doz. Dr. Raimund Weitgasser, Diabetesexperte am Universitätsklinikum Salzburg, hervor. „Auch der Lebensstil insgesamt spielt eine bedeutende Rolle. Fatal sind eine hohe Fett- und Zuckerverzehrung, eine geringe Ballaststoffzufuhr und wenig körperliche Bewegung.“ Als zusätzliche Risikofaktoren nennt der Experte: familiäre Vorbelastungen, einen hohen Blutdruck, hohe bzw. gestörte Blutfette sowie das Rauchen.

Besser Süßstoffe? Künstliche Süßstoffe können insbesondere für Übergewichtige und Diabetiker hilfreich sein, weil sie zu einem verbesserten Geschmack beitragen, ohne den Insulin- und Blutzuckerspiegel wesentlich zu beeinflussen. Auch liefern sie praktisch keine Kalorien. „Studien zeigen, dass das Verlangen nach süßen Spei-

sen durch künstliche Süßstoffe nicht erhöht wird“, hält Anna Maria Benedikt, leitende Diätologin am LKH Salzburg, einem der zahlreichen Gerüchte, die im Zusammenhang mit den künstlichen Süßungsmitteln im Umlauf sind, entgegen. „Im Gegenteil: Der Ersatz von Saccharose durch künstliche Süßstoffe



Anna Maria Benedikt MSc, Diätologin
Salzburger Landesklinik

»Produkte mit Zucker müssen im Sinne der Konsumenten und Patienten klar und einfach gekennzeichnet sein.«

hat nachweislich einen positiven Einfluss bei Übergewicht und Adipositas.“ Was stimmt ist, dass für alle künstlichen Süßstoffe in Versuchen mit Ratten und Mäusen mit sehr hohen Dosierungen eine krebserregende Wirkung festgestellt wurde. „In Bevölkerungsstudien beim Menschen gibt es jedoch keinen Hinweis auf vermehrte Tumore“, ist Experte Weitgasser wichtig zu betonen. Um eine potentielle Restgefahr zu verringern, raten Experten, unterschiedliche Süßstoffe in jeweils sehr niedriger Konzentration zu kombinieren.

Natürlich: Stevia. Da bei Konsumenten ein klarer Trend zu natürlichen Inhaltsstoffen in Nahrungsmitteln zu bemerken ist, Süßstoffe jedoch künstliche Syntheseprodukte sind (z.B. aus Aminosäuren) und mit E-Nummern deklariert werden müssen, sind natürliche Alternativen gefragt. Eine solche könnte in Zukunft die südamerikanische Pflanze Stevia sein. Noch ist sie nicht EU-weit zugelassen. Prof. Dr. Konrad Steiner, Biologe, Bauer und Lehrer an der Höheren land- und forstwirtschaftlichen Schule in



Univ.-Doz. Dr. med. Raimund Weitgasser, Diabetesexperte

»Dramatisch ist, dass Volkskrankheiten wie Diabetes immer mehr zunehmen, auch in Salzburg sind die Zahlen gestiegen.«



Thomas Walkensteiner, Haubenkoch im Schloss Fuschl

»Mit weniger Zucker ergeben sich oft neue Geschmackserlebnisse – wir müssen die Geschmacksnerven sensibilisieren.«



Anita Hofmann, Konsumentin & Mutter

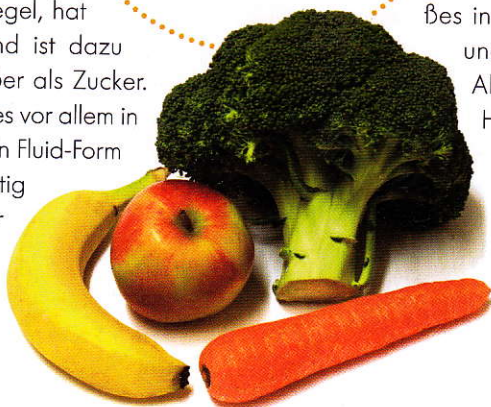
»Als Mutter ist für mich vor allem versteckter Zucker ein Problem. Daher finde ich es toll, dass es etwa zuckerreduziertes Ketchup gibt.«

Ursprung/Elixhausen, ist jedoch optimistisch, dass es noch in diesem Jahr zur Zulassung kommt. „Das Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, kurz JECFA, hat im Juni 2008 eine täglich tolerierbare Aufnahmemenge von 0–4 mg/kg Körpergewicht festgelegt. Das könnte den Tagesbedarf an Zucker ersetzen“, erklärt er die Hintergründe. „Frankreich hat bereits im August 2009 den Stevia-Inhaltsstoff Rebaudiosid A (97 % Reinheit) für zwei Jahre genehmigt!“

Das große Plus des Süßkrauts Stevia, das in unseren Breiten im Sommer gut im Garten – und das ganze Jahr über auf der Fensterbank – gedeiht: Es senkt nachweislich den Blutzuckerspiegel, hat keine Kalorien und ist dazu noch 300-mal süßer als Zucker. Zum Kochen wird es vor allem in Pulver- oder auch in Fluid-Form verwendet. Wichtig ist Steiner, der selbst seit 2006 mit seinen Schü-

lern mit Stevia experimentiert, zu betonen: „Nicht alle Rezepte gelingen mit Stevia. Eine Linzer- oder Topfentorte z.B. wird wunderbar, Windgebäck grauslich!“ Besonders stolz sind Professor und Schüler auf eine „Zahnpflegepraline“, die sie gemeinsam mit einem Chocolatier entwickelt haben. Steiner: „Meine Schülerinnen und Schüler konnten zeigen, dass die in Stevia enthaltenen Stevioside Plaque hemmen und somit ein gesunder Karieschutz sind!“

Wussten Sie, warum der »bunte« Zucker der gesündeste ist?
Bunter Zucker ist jener in Obst und Gemüse – und dieser geht nicht nur langsam ins Blut, sondern enthält auch noch sinnvolle und wichtige Vitamine und Ballaststoffe.



Fazit: Auf Süßes gänzlich verzichten muss niemand. Wie bei so vielem gilt auch beim Zuckerkonsum der Grundsatz: Die Dosis macht's. Wer Süßes in Maßen genießt und auch mal mit Alternativen zum Haushaltszucker experimentiert, muss weniger mit gesundheitlichen Schäden rechnen.



SPAR-Sortimentsmanager Mag. Herwig Kousek

Expertenstatement

Markttrends Alternativen zum Haushaltszucker

Mag. Herwig Kousek, SPAR-Sortimentmanager

»Die Nachfrage nach Alternativen zum Haushaltszucker ist noch nicht groß. Es werden zu über 90 % weißer Rüben- und Rohrzucker verkauft. Es ist aber ein Trend zu natürlichen Süßstoffen zu erkennen. Wir verzeichneten im vergangenen Jahr ein Plus von über 15 % bei natürlichen Süßungsmitteln wie Ahorn- und Rübensirup. Ganz neu haben wir Bio-Agavendicksaft im Sortiment, dieser weist einen niedrigen Verarbeitungsgrad auf und enthält wertvolle Inhaltsstoffe.«