

## Kokosblüten-, Birkenzucker, Stevia & Co: natürliche Süßmacher oder Werbemasche?

Haushaltszucker gilt als Mitverursacher von Karies, Diabetes und Übergewicht. Als Alternative bieten Lebensmittelhersteller Ersatzprodukte wie Erythrit, Birkenzucker oder Stevia-Streusüße an. Oft werden diese als besonders „natürlich“ oder auch „gesünder“ beworben. Doch stimmt das wirklich?

### 1. Stevia-Streusüßen

Das Süßungsmittel „Stevia“ wird aus der Steviapflanze gewonnen. Dazu werden die Blätter der Steviapflanze getrocknet und die süßen Inhaltsstoffe, die Steviolglykoside, mit organischen Lösungsmitteln herausgelöst. Die Blätter der Pflanze sind in der EU nicht zum Verkauf als Lebensmittel zugelassen, da ausreichende wissenschaftliche Erkenntnisse fehlen, ob sie gesundheitlich unbedenklich sind. Steviolglykoside, die Extrakte aus den Blättern, sind dagegen seit 2011 als Süßungsmittel Steviolglykoside oder E 960 zugelassen. Sie sind 300-mal süßer als Haushaltszucker und haben einen lakritzartigen Eigengeschmack, was nicht jeder mag. Daher sind sie als Zuckerersatzprodukte zum Streuen mit großen Mengen anderer Süßungsmittel wie Maltodextrin oder Erythrit vermischt und als so genannte Streusüßen im Handel. Maltodextrin ist eine Mischung verschiedener Kohlenhydrate. Es ist kaum süß und beinahe geschmacksneutral. In Lebensmittel wird es meist als Füllstoff eingesetzt. Erythrit zählt zu den Zuckeraustauschstoffen, ist kalorienfrei und ebenfalls relativ geschmacksneutral.

#### 1.1. Streusüße mit Steviolglykosiden und „Natürlichkeit“

Durch die Abbildungen von grünen Blättern auf Stevia-Streusüßen entsteht der Eindruck, dass die Süße aus der Steviapflanze natürlicher ist als die von anderen Süßungsmitteln. Auch wenn Hersteller es gern so darstellen – Steviolglykoside sind keine Natursüßungsmittel, da sie in einem sehr aufwendigen chemischen und physikalischen Verfahren aus den getrockneten Stevia-Blättern herausgelöst, anschließend gereinigt, isoliert und konzentriert und weiter zu Pulver verarbeitet werden. Die Füllstoffe, Erythrit und Maltodextrin, sind ebenfalls industriell gewonnen und nicht als natürlich zu bezeichnen.

## 1.2. Streusüße mit Steviolglykosiden und „Gesundheit“

Steviolglykoside haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und wirken nicht kariogen. Sie sind fast kalorienfrei und in Streusüßen für Menschen mit Gewichtsproblemen oder Diabetiker interessant. Denn Erythrit als Basis der Streusüße hat ebenfalls keine Kalorien. Maltodextrin hat als Kohlenhydratgemisch zwar einen ähnlichen Kaloriengehalt wie Zucker. Der fällt jedoch bei Streusüßen auf Basis von Maltodextrin weniger ins Gewicht als bei Zucker, da eine sehr viel geringere Menge als Zuckererersatz benötigt wird. Andere gesundheitliche Vorteile sind nicht wissenschaftlich bewiesen.

## 1.3. Unsere Bewertung

Zucker durch Zuckersatzprodukte mit Steviolglykosiden zu ersetzen, kann für die oben genannten Personengruppen durchaus eine Option sein. Ein vollständiger Ersatz von Zucker durch Streusüße mit Steviolglykosiden ist in der Küchenpraxis jedoch schwierig.

Steviablätter stammen zudem nicht aus der Region oder Europa. Der Transport der Rohstoffe belastet daher unnötig die Umwelt und das Klima. Der Preis von Stevia-Streusüßen hängt davon ab, ob die Basis Maltodextrin oder Erythrit ist. Die Stevia-Streusüßen mit Maltodextrin sind etwa vier- bis fünfmal so teuer, die mit Erythrit bis zu rund 40mal so teuer wie die in Bezug auf die Süßkraft vergleichbare Menge Haushaltszucker. In jedem Fall handelt es sich aufgrund der industriellen Verarbeitung nicht um "natürliche" Alternativen zu Haushaltszucker.

## 2. Birkenzucker (Xylit) und Erythrit

Bei Birkenzucker handelt es sich tatsächlich um Xylit, der ebenso wie Erythrit zu den Zuckeralkoholen zählt.

### 2.1. Xylit/Erythrit und „Natürlichkeit“

**Erythrit** kommt natürlicherweise nur in geringen Mengen in Obst, Gemüse und Käse vor. Das in Läden und Onlineshops angebotene Erythrit stammt daher aus industrieller Produktion. Es wird in mehreren Verarbeitungsschritten biotechnologisch mit Hilfe von Pilzen aus Kohlenhydraten wie Glukose oder Saccharose (Haushaltszucker) hergestellt.

**Birkenzucker (Xylit)** wird in der Regel nicht aus Birkenholz, sondern aus landwirtschaftlichen Reststoffen wie Maisskolbentrestern, Stroh und aus Harthölzern gewonnen. Die darin enthaltene Xylose wird unter Verwendung von Natronlauge bei 200 °C aus den Rohstoffen gewonnen.

Diese wird dann mit Hilfe eines Katalysators unter hohem Druck zu Xylit umgewandelt.

Aufgrund dieser aufwändigen Herstellungsverfahren sind Erythrit und Xylit keine natürlichen Produkte.

## 2.2. Xylit/ Erythrit und „Gesundheit“

Erythrit und Xylit sind Zuckeralkohole, die jedoch mit dem herkömmlichen Trinkalkohol nichts zu tun haben. Zuckeralkohole haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und sind nicht Karies fördernd. Für Menschen mit Gewichtsproblemen oder Diabetiker, die mit zu hohen Blutzuckerwerten zu kämpfen haben, können Zuckeralkohole in Maßen durchaus interessant sein. Xylit hat etwa die Hälfte der Kalorien von Zucker und Erythrit ist kalorienfrei. Doch andere gesundheitliche Vorteile sind nicht wissenschaftlich bewiesen. Bei Zuckeralkoholen ist es wichtig, die Angaben zur Dosierung auf der Packung zu beachten. Zuckeralkohole werden nur zum Teil in den Blutkreislauf aufgenommen und gelangen daher in tiefere Darmabschnitte, wo sie den Bakterien als Futter dienen. In deren Stoffwechsel entstehen Gase und Wasser. Die Zuckeralkohole wirken daher in größeren Mengen blähend und abführend.

## 2.3. Unsere Bewertung

Normalen Zucker in Maßen durch Zuckeralkohole zu ersetzen, kann für die oben genannten Personengruppen durchaus in Frage kommen. Erythrit und Xylit sind jedoch 10 bis 40mal so teuer wie die hinsichtlich der Süßkraft vergleichbare Menge Haushaltszucker. In jedem Fall handelt es sich nicht um "natürliche" Alternativen zu Haushaltszucker.

## 3. Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker erfreut sich, vor allem in Bio-Märkten, immer größerer Beliebtheit. Er stammt meist aus Indonesien oder den Philippinen. Dort wird aus den Blüten der Kokospalme der Nektar, eine zähe, braune Flüssigkeit, gewonnen. Kokosblütenzucker hat einen starken Eigengeschmack nach Karamell.

### 3.1. Kokosblütenzucker und „Natürlichkeit“

Kokosblütenzucker ist ein vergleichsweise wenig verarbeitetes Produkt, da der Nektar lediglich gesammelt, eingekocht sowie anschließend getrocknet und gemahlen wird.

### 3.2. Kokosblütenzucker und „Gesundheit“

Kokosblütenzucker besteht zum Großteil aus verschiedenen Zuckerarten und hat fast so viele Kalorien wie üblicher Haushaltszucker. Er hat die gleiche Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und kann bei mangelnder Zahnhygiene Karies verursachen. Einzelne Hersteller bewerben ihn mit Aussagen wie „enthält Radikalfänger, also Antioxidantien, die die freien Radikale neutralisieren“ und „enthält Enzyme, die eine langsame Aufnahme des Zuckers in den Blutkreislauf unterstützen.“ Diese Aussagen sind wissenschaftlich nicht belegt. Daher ist es nach Ansicht der Verbraucherzentrale Hessen auch nicht erlaubt, damit zu werben. Vorsicht also bei übermäßigen Versprechen zum Gesundheitswert der Produkte! Da es sich um ein naturbelassenes Produkt handelt, enthält Kokosblütenzucker zwar Vitamine und Mineralstoffe. Die Mengen sind jedoch nicht groß und tragen nur wenig zur Nährstoffversorgung bei.

### 3.3. Unsere Bewertung

Kokosblütenzucker ist ein relativ natürliches Produkt. Aber er stammt aus Übersee und hat lange Transportwege hinter sich, die Energie verbrauchen und das Klima mit Treibhausgasen belasten. Sein Einsatz in der Küchenpraxis ist aufgrund seines Eigengeschmacks im Vergleich zu Haushaltszucker beschränkt. Auf der anderen Seite ist der Eigengeschmack ein Vorteil, denn er schmeckt schnell vor, was meist einen übermäßigen Konsum verhindert.

Kokosblütenzucker ist etwa 20-50mal so teuer wie die in Bezug auf die Süßkraft vergleichbare Menge Haushaltszucker, jedoch ähnlich teuer wie andere geringer verarbeitete Süßungsmittel.

## 4. Fazit

Wer es gesünder haben möchte, sollte eher seinen Zuckerkonsum generell überdenken. In zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln versteckt sich Zucker unter verschiedensten Namen, was erst der genaue Blick auf die Zutatenliste verrät. Wer Lust auf „natürliche Alternativen“ hat, greift besser auf altbewährte Süßmacher wie Honig, Fruchtdicksäfte und Trockenfrüchte aus der Region zurück.