



Zucker und Süßstoffe

Was begegnet mir in der Zutatenliste?

In unseren industriell verarbeiteten Lebensmitteln tauchen sehr häufig Zucker, Ersatzzucker und künstliche Süßstoffe auf. Hier ist eine Liste der Süßungsmittel, die uns begegnen können:

Zuckerarten	Pflanzliche Ersatzzucker	Künstliche Süßstoffe
Zucker	Stevia	Zuckeralkohole (<i>Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit</i>)
Fruchtzucker	Luo Han Guo	Neotam
Traubenzucker	Curculin	Aspartam
Honig	Miraculin	Acesulfam
Invertzucker	Osladin	Aspartam-Acesulfam-Salz
Isoglucose	Perrilartin	Cyclamat
Glucose-Fructosesirup		Saccharin
High fructose corn sirup (<i>HFCS-Sirup</i>)		Sucralose
Mannose		Thaumatococin
Melezitose		Neohesperidin
Maltose		Steviosid
Milchzucker (<i>Laktose</i>)		In der EU nicht zugelassen:
Sandzucker		Alitام
Galactose		Brazzein
Raffinose		Hermandulcin
Rhamnose		Lugdunam
Stachyose		Monellin
Stärkezucker		Pentadin
Stärkesirup		
Maltodextrin		
Glucose		
Dextrose		
Trehalose		



Besonders in der Kritik stehen künstliche Süßstoffe, da sie gesundheitliche Schäden hervorrufen können, wenn sie im Übermaß genossen werden. Sie wirken teils abführend und stehen im Verdacht unterschiedliche Krankheiten zu begünstigen. Besonders kritisch soll der Aspartam-Nachfolger Neotam sein, der 7.000 bis 13.000 mal süßer ist als Zucker und 30 bis 60 mal süßer als Aspartam. Neotam ist günstiger als Aspartam und wird zukünftig in der Tierfutter-Industrie eingesetzt und als Süßstoff in Diät-Lebensmitteln. Die toxische Wirkung soll dabei größer sein als bei Aspartam, durch die Verwendung kleinerer Mengen soll das aber angeblich wettgemacht werden.

