



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Zahngesundheit - Süßstoffe - Zuckerersatzstoffe

Liebe Freunde des Glasfutters,

zunächst einmal wollen wir uns fragen, weshalb es sich lohnen könnte, Zucker überhaupt austauschen zu wollen. Die Antwort lautet: Weil Zucker maßgeblich an der Entstehung von Karies beteiligt ist. Karies ist die Zerstörung der Zahnhartsubstanz durch organische Säuren, die von Bakterien in der Mundhöhle durch die Verstoffwechslung von niedermolekularen Kohlehydraten gebildet werden. Vor allem die Zucker Saccharose, Glukose, Fructose, Laktose und Maltose sind bei den Kariesbakterien sehr beliebt. Es lohnt sich also, hier und da über den Ersatz von Zucker nachzudenken. Doch was eignet sich zum Kochen oder Backen?



Foto Klaus Rupp - Blog-Beitrag Dr. Stefan Schmiedel

Zunächst zur Definition der Zuckeralternativen:

Süßstoffe = Zuckerersatzstoffe sind synthetisch hergestellte Stoffe, mit vielfach erhöhter Süßkraft, aber ohne Nährwert.

Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit, Mannit, Isomalt) süßen auch, haben jedoch durchaus einen dem Zucker ähnlichen Kaloriengehalt. Zu den Zuckerersatzstoffen gehören Aspartam, Cyclamat und Saccharin, letzteres hat eine 500fach höhere Süßkraft als Rohrzucker. Sie können bei Diäten zur Gewichtsreduzierung verwendet werden und sind diabetikerfreundlich. Im Supermarkt sind sie in Tablettenform oder flüssig erhältlich und lassen sich zum Süßen von Speisen und Getränken verwenden. Leider haben sie konsistenzverändernde Eigenschaften und die Dosierung ist schwierig,

weshalb sie ungern zum Kochen oder Backen im Hausgebrauch verwendet werden. Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit, Mannit, Isomalt) sind ebenfalls diabetikerfreundlich, sie werden insulinunabhängig verstoffwechselt, haben jedoch mit etwa 4 Kilokalorien pro Gramm einen höheren Energiegehalt als Süßstoffe und müssen somit in die Brennwertberechnung von Diabetikern mit einbezogen werden. Aus dem gleichen Grund sind sie für eine kalorienreduzierte Ernährung weniger geeignet als Süßstoffe. Die Süßkraft von Zuckeraustauschstoffen ist geringer als die von Haushaltszucker, sie liegt zwischen 40 bis 70 Prozent. Im Haushalt findet lediglich Sorbit Verwendung, alle anderen Zuckeraustauschstoffe finden sich hauptsächlich in industriell hergestellten Lebensmitteln wie Kaugummi, Speiseeis, Fertigsaucen und Senf wieder. Sollte beim Backen mit Sorbit die Konsistenz des Gebäckes etwas zu fest sein, kann man den Teig mit einem zusätzlichen Ei leicht auflockern. Ansonsten lässt es sich ohne Nach- oder Nebengeschmack verarbeiten. Gebäck mit sehr hohem Zuckeranteil von 1/3 und mehr, wie z. B. Baiser und Makronen, kann nicht mit Zuckeraustauschstoffen hergestellt werden. Abschließen ist zu erwähnen, dass ein übermäßiger Verzehr von Zuckeraustauschstoffen zu Blähungen und Durchfall führen kann.

Auch als Zahnärzte verstehen wir nur allzu gut, dass niemand dauerhaft auf alles Süße verzichten möchte. Süßes macht glücklich und bringt Energie und Lebensgeister zurück. Umso wichtiger ist der Austausch von Zucker durch zahnfremde Produkte.

In der Schweiz sind „zahnschonende“ Süßigkeiten übrigens schon seit den 1970er Jahren bekannt. Dieses Prädikat wird nur nach einer sehr strengen wissenschaftlichen Prüfung zuerkannt, in der ganz bestimmte Bedingungen erfüllt werden. Insbesondere muss einwandfrei nachgewiesen sein, dass durch das Produkt keine schädliche Säure entsteht. Erkennen lassen sich solche Süßigkeiten an dem Zahnmannchen mit dem Regenschirm auf der Verpackung.

Euer
Dr. Stefan Schmiedel
Zahnarzt – Köln

