ZUCKERERSATZSTOFFE IM ÜBERBLICK

Natürliche Alternativen:

Kriterium	Kokosblütenzucker	Agavensirup	Kokosblütensirup	Yacon-Sirup
Synonym	-	Agavendicksaft	-	-
Zuckerart	kristalline Zuckeralternative	Sirup	Sirup	Sirup
Herkunft	natürlich	natürlich	natürlich	natürlich
Geschmack	süß, karamellig	neutral, mild-süß	süß, leicht karamellig	mild-süß, leicht karamellig
Farbe	braun	transparent / bernsteinfarbend / dunkelbraun	karamellbraun	braun-schwarz
Kalorien (100 g Zucker = 400 kcal)	ca. 390 kcal	ca. 300 kcal	ca. 300 kcal	ca. 200 - 300 kcal
Glykämischer Index (GI von Zucker = 68)	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (BZ)	lässt BZ ansteigen	lässt BZ ansteigen	lässt BZ ansteigen	gering
Süßkraft im Vergleich zu Zucker (100 %)	100 %	125 %	120 %	weniger süß als Zucker
Zucker-Zuckerersatz-Verhältnis	1:1	1:0,75	1:0,8	-
Dosierung	100 g Zucker ≙ 100 g Kokosblütenzucker	100 g Zucker ≙ 75 g Agavensirup	100 g Zucker ≙ 80 g Kokosblütensirup	individuell dosieren
Bei Fruktoseintoleranz geeignet	✗	✗	✗	✗
Für Diabetiker geeignet	✗	✗	✗	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Verwendung	• Backen & Kochen • Pancakes & Waffeln • Joghurt & Smoothies • Süßen von Getränken	• Backen • Pancakes & Waffeln • Joghurt & Smoothies • Süßen von Getränken	• Backen & Kochen • Pancakes & Waffeln • Joghurt & Smoothies • Süßen von Getränken	• Backen • Pancakes & Waffeln • Joghurt & Smoothies • Süßen von Getränken, Salatsaucen & Dressings
Nachteile	• nicht zum Kalorien Einsparen geeignet • hat einen Eigengeschmack	• hat einen hohen Fruktosegehalt	• hat einen leichten Eigengeschmack	• nicht zu hoch erhitzen
Vorteile	• naturbelassen & unraffiniert • mit Karamellnote • vielseitig verwendbar	• naturbelassen & unraffiniert • neutraler Geschmack • gut löslich	• naturbelassen & unraffiniert • mit Karamellnote • vielseitig verwendbar	• naturbelassen & unraffiniert • fruchtig-süßer Geschmack • vielseitig verwendbar
	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►

© nu3 2019

ZUCKERERSATZSTOFFE IM ÜBERBLICK

Kalorienarme Süßungsmittel:

Kriterium	Erythrit	Xylit	Stevia	Süßstoffe
Synonym	Erythritol	Xylitol, Birkenzucker	Steviolglykoside	z. B. Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin
Zuckerart	Zuckeralkohol	Zuckeralkohol	Süßstoff	Süßstoff
Herkunft	natürlich	natürlich	natürlich / synthetisch	natürlich / synthetisch
Geschmack	mild-süß	süß	sehr süß bis lakritzartig	süß bis sehr süß
Farbe	weiß	weiß	weiß	transparent / weiß
Kalorien (100 g Zucker = 400 kcal)	0 kcal	ca. 240 kcal	0 kcal	ca. 0 - 4 kcal
Glykämischer Index (GI von Zucker = 68)	GI = 0	GI = 7-13	GI = 0	GI = 0
Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (BZ)	keine Auswirkung	gering	keine Auswirkung	keine Auswirkung
Süßkraft im Vergleich zu Zucker (100 %)	70 %	100 %	bis zu 300-mal süßer als Zucker	30 bis 2500-mal süßer als Zucker
Zucker-Zuckerersatz-Verhältnis	1:1,2 oder 1:1,4	1:1	-	-
Dosierung	100 g Zucker ≙ 120-140 g Erythrit	100 g Zucker ≙ 100 g Xylit	abhängig von der Darreichungsform	sparsam einsetzen
Bei Fruktoseintoleranz geeignet	✓	✗ (individuell unterschiedlich)	✓	✓ (individuell unterschiedlich)
Für Diabetiker geeignet	✓	✓	✓	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Verwendung	• Backen • Desserts & Eis • Süßen von heißen Getränken	• Backen & Kochen • Desserts & Eis • Süßen von heißen Getränken • Einkochen von Marmeladen	• Backen & Kochen • Desserts & Joghurt • Süßen von Tee & Erfrischungsgetränken	• Süßen von Speisen & Getränken
Nachteile	• kann in der Anfangszeit und bei Überdosierung abführend wirken • löst sich in kalten Flüssigkeiten weniger gut auf	• kann in der Anfangszeit und bei Überdosierung abführend wirken • geht mit frischer Hefe nicht gut auf • toxisch für Haustiere	• hat bei höherer Dosierung einen bitteren bis lakritzartigen Beigeschmack	-
Vorteile	• zuckerfrei • kalorienfrei • zahnfreundlich	• zuckerfrei • 40 % weniger Kalorien als Zucker • zahnfreundlich	• zuckerfrei • kalorienfrei • zahnfreundlich	• zuckerfrei • kalorienfrei / kalorienarm • zahnfreundlich
	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►	ZUM PRODUKT ►

Ausführliche Informationen auch auf https://www.nu3.at/c/zuckerfreie-ernaehrung/zuckerersatzstoffe/

© nu3 2019