

Süßungsmittel ABC

Zucker



Eigenschaften:



Erhöhen den Blutzucker

4

kcal/g

Haben Kalorien

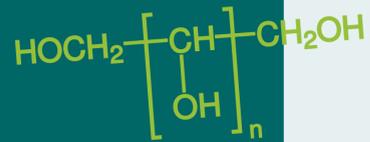


Können Karies verursachen

Folgende Stoffe fallen darunter:

Traubenzucker (Glukose)
Fruchtzucker (Fruktose – erhöht Blutzucker nur gering)
Haushaltszucker (Saccharose)
Milchzucker (Laktose)
Malzzucker (Maltose)
Maltodextrin
Isomaltose
Glukosesirup
Glukose-Fruktose-Sirup
Fruktose-Glukose-Sirup
Invertzucker
Isoglukose
Honig
Sirup
Dicksaft
Kokosblütenzucker (Palmzucker)

Zucker- austausch- stoffe (auch Zuckeralkohole genannt)



Eigenschaften:



Erhöhen den Blutzucker geringfügig

2,4

kcal/g

Haben einen verminderten
Kaloriengehalt



Verursachen keine Karies

Folgende Stoffe fallen darunter:

Sorbit und Sorbitsirup E 420
Mannit E 421
Isomalt E 953
Polyglycitolsirup E 964
Maltit und Maltitsirup E 965
Laktit E 966
Xylit (Xylitol, Birkenzucker) E 967

Erythrit (Erythritol) E 968 (hat die Eigenschaften
von Süßstoffen, sehr kalorienarm)

Süß- stoffe



Eigenschaften:



Sind meist 100- bis 1000-mal
süßer als normaler Zucker

0

kcal/g

Haben keine Kalorien



Verursachen keine Karies

Folgende Stoffe fallen darunter:

Acesulfam K E 950
Aspartam E 951
Cyclamat E 952
Saccharin E 954
Sucralose E 955
Thaumatococin E 957
Neohesperidin DC E 959
Steviolglycoside E 960
Neotam E 961
Aspartam-Acesulfam-Salz E 962
Advantam E 969