



Süß und Gesund - Schlemmen ohne Reue

Teil 2 - Die guten Kohlenhydrate

Zu den Feiertagen und natürlich für alle Tage wollen wir Ihnen Tipps zu vitaler Süße geben statt Ihnen den Genuss mit erhobenem Zeigefinger zu vermiesen. Dazu folgende Tipps:

1. Wenn Sie konventionelle Süßigkeiten essen, dann essen Sie diese mit reichlich Bio Leinöl oder Virgin Coconut Oil. Auch die gute Butter ist hier hilfreich. Das klingt widersinnig! Tatsächlich verlangsamen Fette den Blutzuckeranstieg und somit die Menge des ausgeschütteten Insulins. Durch die Fette ist die Mahlzeit außerdem länger sättigend, was die zusätzlichen Kalorien ausgleicht!
2. Eine geniale Süße ist **Birkenzucker (XYLIT)**. Bitte verwenden Sie den originalen Birkenzucker und nicht das „Kunst-Xylit“ aus Mais, das im Ruf steht, ein Kalium-Räuber zu sein. Xylit entsteht in Mengen von bis zu 15 Gramm auch im Laufe des Energiestoffwechsels im menschlichen Körper, so dass es sich um keinen körperfremden Stoff handelt. Dennoch können – wie bei allen Zuckeraustauschstoffen – größere Xylit Mengen abführend wirken. Xylit hebt weder Blutzuckerspiegel noch Insulinspiegel merklich an und hat daher entzündungshemmende Effekte. Besonders bekannt ist jedoch der positive Einfluss von Xylit auf die Zahngesundheit. Verschiedene Studien zeigten, dass Xylit Karies, Zahnbeläge und auch Zahnfleischprobleme sehr gut hemmen kann.
Mengenmäßig wird Xylit genau wie Zucker verwendet, weshalb er einen ganz besonders beliebten Zuckerersatz darstellt. Bei Hefeteig muss allerdings etwas Zucker zusätzlich gegeben werden (1 bis 2 TL), da die Hefe ja "Futter" braucht.
Achtung: Für Hunde ist Xylit lebensgefährlich!
3. Ein sirupartiger Zuckerersatz ist der **Ahornsirup**. Im Gegensatz zu den beiden vorigen Zucker-Alternativen beeinflusst der Ahornsirup den Blutzuckerspiegel sehr wohl, allerdings nicht annähernd so negativ wie etwa der Haushaltszucker. Da der Ahornsirup überdies nicht so einen hohen Gehalt an Fruktose aufweist wie beispielsweise der Agavendicksaft, bringt er auch nicht die ungünstigen Eigenschaften des Fruchtzuckers mit sich. Ahornsirup hat – je nach Grad – einen mehr oder weniger starken malzähnlichen Eigengeschmack und passt daher als Zuckerersatz nicht in jede Rezeptur.
4. **Yacon** (*Smallanthus sonchifolius*) ist eine Pflanze aus Südamerika. Seit Jahrhunderten wird sie dort als Nähr- und Heilpflanze verwendet. Man glaubt, dass Yacon bei Diabetes, Nierenkrankheiten und Verdauungsbeschwerden helfen kann, was sich zum größten Teil auch tatsächlich bewahrheitet hat.
- Fructooligosaccharide sind **präbiotische und süß schmeckende lösliche Ballaststoffe**. Der Yaconsirup besteht gar zu 40 – 50 Prozent aus Fructooligosacchariden, die der nützlichen Darmflora als Nahrung dienen, der Darmgesundheit sehr förderlich sind und die Verdauung regulieren. Daher wirken Yaconsirup und Yaconpulver so gut bei chronischen Verstopfungen.
- Die Fructooligosaccharide gehören zwar zu den Kohlenhydraten, sind als Ballaststoffe jedoch unverdaulich, gelangen also nicht – wie Zucker – ins Blut und erhöhen daher weder das Körpergewicht noch den Blutzuckerspiegel. Infolgedessen soll Yacon einen sehr niedrigen **glykämischen Index** aufweisen.



- Yacon trägt außerdem zur **Deckung des Mineralstoffbedarfs** bei, was man von Zucker nicht gerade sagen kann. Während Zucker so gut wie gar keine Mineralien liefert, enthält das Yaconpulver 130 mg Calcium, 860 mg Kalium und 2,9 mg Eisen pro 100 Gramm.
 - Yaconsirup und Yaconpulver liefern deutlich weniger **Kalorien als Haushaltszucker** und auch als **Honig**, womit die Yaconsüsse zu den kalorienärmeren Zucker-Alternativen gehört.
 - Yaconsirup und Yaconpulver sind sehr gut für Diabetiker geeignet.
 - **Yaconsirup und Yaconpulver helfen beim Abnehmen und reduzieren die Insulinresistenz (Diabetes-Vorstufe).**
 - Yaconsirup und Yaconpulver schmecken sanft süß und passen als leckerer und pflanzlicher Zuckerersatz in fast alle Rezepturen, die Süße benötigen. Besonders gut harmoniert Yacon in Desserts, Dressings, Dips, Müslis, Shakes und Smoothies.
5. Der **Kokosblütenzucker** wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Er wird nach traditioneller Art eingedickt, getrocknet und gemahlen. Somit ist er also weniger ein Zuckerersatz als vielmehr ein sehr naturbelassener Zucker – weder raffiniert noch gebleicht oder anderweitig verarbeitet.
- **Außerdem sagt man dem Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index (GI) von gerade einmal 35 nach. Das bedeutet, der Verzehr von Kokosblütenzucker führt zu einem nur sehr geringen und vorübergehenden Blutzuckeranstieg und daher nicht zu heftigen Blutzuckerschwankungen – wie wir das von herkömmlichen Zuckersorten kennen. Blutzuckerschwankungen gelten – wie oben erwähnt – als entzündungsfördernd und damit auch als krankheitsfördernd.**
 - **Gleichzeitig ist der Kokosblütenzucker arm an freier Fructose, so dass er auch nicht deren Nachteile mit sich bringt.**
 - Kokosblütenzucker ist nicht so süß wie der Haushaltszucker. Dennoch wird im Allgemeinen empfohlen, ihn 1 : 1 wie Haushaltszucker einzusetzen. Der Kokosblütenzucker schmeckt kaum nach Kokos, sondern eher nach Karamell.
6. **Palmzucker** wird in den Tropen, hauptsächlich in Indien, schon sehr lange verwendet. Er wird – wie der Kokosblütenzucker – aus dem Blütennektar bestimmter Palmen – den Zuckerpalmen – gewonnen. Sein Geschmack erinnert ähnlich wie der Kokosblütenzucker an Karamell und passt daher zu sehr vielen Rezepturen.
- Sein glykämischer Index ist mit 40 für ein Süßungsmittel ebenfalls sehr niedrig angesiedelt. Und genau wie beim Kokosblütenzucker ist auch hier der Fructose Gehalt mit 3,1 Gramm pro 100 Gramm sehr gering.
 - Palmzucker soll überdies sehr interessante Nährwerte haben – wobei diese teilweise mit Vorsicht zu genießen sind. Selbst in wissenschaftlichen Abhandlungen findet man ganz unterschiedliche Werte. So sollen beispielsweise laut einer Studie, die 2013 im *Indian Journal of Traditional Knowledge* veröffentlicht wurde, pro Gramm Palmzucker 2,5 mg Eisen enthalten sein, was einem extrem hohen und unglaublichen Eisengehalt von 250 mg pro 100 g entsprechen würde. Andere Analysen zeigen Eisenwerte von 30 mg pro 100 g, was deutlich realistischer scheint und womit der Palmzucker bereits ab 1 EL pro Tag sehr gut zur Eisenversorgung beitragen könnte.