

# Überblick Zuckereigenschaften und Zuckeralternativen

	"Zucker"	Süßkraft in%	Insulineffekt (Glyk. Index*)	kcal/g KH-Wert**	Vorteile / Nachteile	Ideal als Zutat
Einfach-Zucker	<b>Fruchtzucker</b> (Fructose)	120	moderat (19-23)	4 4	niedriger GI Hemmung des Fettabbaus, erhöhte Harnsäure-Werte, Unverträglichkeit, kariesfördernd	
	<b>Traubenzucker</b> (Glucose)	50-70	groß (100)	4 4	schneller Blutzuckeranstieg, kariesfördernd	
	<b>Galactose</b> (Schleimzucker)	40-70	gering (20)	4 0	geringer Insulineffekt, zahnfreundlich	Getränke, Backzutat, in Mischungen aus verschiedenen Zuckeralternativen zur Abrundung der Süße
	<b>Ribose</b>	50	kein (0)	4 0	fördert Energiebereitstellung, verkürzt Regenerationszeit bei sportlicher Aktivität, fördert Muskelerhaltung und -aufbau bei Überdosierung Durchfall und leichter Abfall des Blutzuckerspiegels	Zugabe zu (Sport-) Getränken, in Kombination mit anderen Süßungsmitteln
Zweifachzucker (Glukose + Fruktose)	<b>Haushaltszucker</b> (Saccharose)	100	groß (58-65)	4 4	schneller Blutzuckeranstieg, kariesfördernd	
	<b>Isomaltulose</b>	50	moderat (32)	4 2	niedrigerer Blutzuckeranstieg als bei Zucker, zahnfreundlich	Backen, Eis, Getränke, Desserts
Zweifachzucker (2x Glukose)	<b>Trehalose</b>	50	moderat (61-67)	4 3	Schutzfunktion auf Eiweiß, Fette und Zellen, Spaltung erst im Dünndarm, geringerer Insulineffekt, zahnfreundlich, 100% Energie karamellisiert nicht	Glasieren von Speisen, Getränke, Eis (vermittelt Cremigkeit), Frittieren, verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln
Zuckeraustauschstoffe	<b>Erythritol + Stevia</b> (Erylite Stevia 1:1)	100	kein (0)	0 0	Austausch 1:1 bei gleicher Süßkraft und gleichem Volumenanteil; zahnfreundlich, Null Kalorien, wird unverändert ausgeschieden; cooling effect Leichter Nachgeschmack	Backprodukte; Getränke, Marmeladen, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, natürlich Süßen ohne Kalorien, Austausch von Zucker 1:1, Cocktails wie Mojito und Caipirinha
	<b>Stevia</b>	25000 - 30000	kein (0)	0	zahnfreundlich, kalorienfrei Geschmack, Dosierung	Getränke, Süßspeisen, Brotaufstrich, Kaugummi, Suppen