



Die Welt der Süßungsmittel

Die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker haben sich in den letzten Jahren deutlich geändert. Zucker ist längst nicht mehr tabu, allerdings soll er maximal 10 % der Tagesenergie liefern.

Mit Süßstoffen, Zuckeraustauschstoffen und weiteren Süßungsmitteln stehen unterschiedliche Alternativen zum Haushaltszucker zur Wahl. Allerdings ist das nicht jedermanns Sache und manch einer verträgt sie nicht. Wir haben in diesem Backbuch daher mit reduzierten Zuckermengen gearbeitet. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, diese durch Ihre Lieblingssüße entsprechend auszutauschen.

geber dient. Es gilt aber, diesen auf ein notwendiges Minimum zu reduzieren. Normalerweise ist die Zuckerangabe in (Back-)Rezepten sehr hoch. Die Menge könnte häufig um die Hälfte, meist aber mindestens um ein Drittel verringert werden. Das Gebäck schmeckt dann immer noch süß genug, aber Kalorien und »schnelle BE« werden gespart.

»Ja« zu Zucker, aber ...

Beim Backen für Diabetiker muss nicht auf Zucker (Saccharose) verzichtet werden – zumal Zucker auch als Volumen-

Welche Zuckerarten gibt es?

Raffinadezucker

Dieser wird gereinigt, bis er schneeweiß ist. Er eignet sich für alle Arten von



Gebäck. In Mitteleuropa wird er überwiegend aus der Zuckerrübe gewonnen.

Rohrzucker

Rohrzucker ist Haushaltszucker (Saccharose), der aus Zuckerrohr gewonnen wird. Der Zucker wird ebenfalls so lange raffiniert, bis der Zucker komplett weiß ist.

Rohrohrzucker

Dieser Zucker aus Zuckerrohr wird nur ein einziges Mal raffiniert. Dadurch bleibt ein Teil der Melasse erhalten. Die bräunliche Färbung bleibt daher sichtbar, nimmt aber leicht ab.

Vollrohrzucker

Für Vollrohrzucker wird gepresster Zuckerrohrsaft lediglich erhitzt, getrocknet und anschließend gemahlen. Er hat eine unregelmäßige Körnung und eine dunkle Farbe. Sein Geschmack erinnert an Karamell.

Puderzucker

Puderzucker nutzt man häufig zum Bestäuben von Gebäck. Er wird durch das Mahlen von raffinierten weißen Zuckerkristallen gewonnen. Während Haushaltszucker universell einsetzbar ist, eignet sich feiner Puderzucker besonders für die Herstellung von Baiser oder feinem Gebäck in der Pâtisserie. Er ist auch immer dann gefragt, wenn sich das süße Kristall schnell auflösen soll, etwa für Marzipan oder Zuckerglasuren.

Süße Alternativen

Nicht nur Zucker ist süß. Mittlerweile können Sie unter vielen verschiedenen alternativen Süßungsmitteln wählen und in Zukunft werden es voraussichtlich noch mehr werden. So gibt es z.B. Bemühungen, den kalorienfreien Zucker Allulose aus Rübenzucker auf den Markt zu bringen. Auch die Grenzen zwischen natürlich gewonnenen und künstlich hergestellten Produkten sind fließend.

Ahornsirup

Charakteristisch ist sein leicht nussiger und süßer Geschmack. Die Süßkraft ist geringer als die des Zuckers, jedoch ist die Blutzuckerwirksamkeit in etwa gleich. Somit stellt Ahornsirup geschmacklich durchaus eine interessante Alternative dar, bietet aber für den Diabetiker keine nennenswerten Vorteile. Da Ahornsirup leicht karamellisiert, muss die Ofentemperatur jeweils um 20 Grad reduziert werden.

Honig

Honig ist vor allem in der Vollwertbäckerei sehr beliebt. Zum Backen eignen sich besonders der milde Akazienhonig, Bergblütenhonig oder der kräftige Waldhonig. Durch ihren Einsatz lassen sich keine »schnellen BE« sparen – Kalorien und Kohlenhydratgehalt entsprechen dem des Zuckers. Da Honig schneller als Zucker bräunt, sollte man das Backwerk kurz vor Ende der Backzeit mit Pergament abdecken – so wird der Kuchen nicht zu dunkel.

Kokosblütenzucker

Die natürliche Zuckeralternative wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen und hat eine leichte Karamellnote. Kokosblütenzucker ist vor allem wegen seines geringen glykämischen Wertes bekannt geworden, d.h., er lässt den Blutzucker nur schwach ansteigen. Er lässt sich wie normaler Zucker verwenden und ist prima zum Backen geeignet. Minuspunkte gibt es für den Preis, denn Kokosblütenzucker kostet ca. 2 Euro pro 100 g.

Stevia

Die Blätter der in Südamerika beheimateten Pflanze enthalten verschiedene süß schmeckende Verbindungen. Stevia



enthält kaum Kalorien, hat keine Auswirkungen auf den Blutzucker und kann somit auch für Diabetiker eine sehr gute Alternative sein.

Stevia ist außerdem hitze- und backbeständig. Beim Backen mit Stevia muss man allerdings einiges beachten. Es gibt Stevia in verschiedenen Formen: als Pulver, Tabletten oder als Flüssigkeit, deren Süßkraft sich jeweils erheblich unterscheiden kann. Viele Steviaprodukte beinhalten z.B. zusätzliche Trägerstoffe wie Maisdextrin, um das fehlende Volumen auszugleichen. Dadurch variiert die Dosierung von Produkt zu Produkt. Es sind also unbedingt die Hinweise des jeweiligen Herstellers zu beachten.

Süßstoffe

Nach wie vor sind Süßstoffe für Diabetiker ein großes Thema. Denn sie haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, sind fast kalorienfrei und wirken im Gegensatz zu Zuckeraustauschstoffen nicht abführend. Zurzeit sind in der EU 11 Süßstoffe als Lebensmittel zugelassen. Die bekanntesten sind: Aspartam, Cyclamat. Saccharin und Sucralose.

Da Süßstoffe wesentlich stärker süßen als Zucker, liegt die benötigte Menge an Flüssigsüße aber weit unter der im Rezept angegebenen Zuckermenge. Dem Süßstoff fehlt zudem die Bindewirkung. Das kann zum Beispiel bei einem Rühroder Biskuitteig problematisch sein.

Süßstoffe und ihre Dosierung

Darreichungsform	Dosierung	
Süßstoff, Tabletten	1 Tbl. = ca. 1 TL Zucker bzw. 1 Stk. Würfelzucker	
Süßstoff, flüssig	8 Tr. = 1 TL Zucker 25 Tropfen = 1 EL Zucker 7,5 ml = 100 g Zucker	
Streusüße (Pulver)	10 g Streusüße = 100 g Zucker	
Streusüße (Kristallin)	1 g Streusüße = 1 g Zucker	

Zuckeraustauschstoffe

Zu den Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkoholen) gehören u. a. Sorbit, Isomalt und Mannit. Heutzutage spielen sie in der Diabeteskost eher eine untergeordnete Rolle. Sie bringen zwar weniger Kalorien als Zucker auf »die Waage«, süßen aber auch weniger und können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Eine Ausnahme bilden die relativ neuen Alternativen Xylit und Erythrit.

Xylit

Xylit/Birkenzucker auch als »Xucker®« bekannt, sieht aus wie klassischer Zucker. Mit lediglich 240 Kalorien je 100 Gramm enthält er fast 40% weniger Energie als normaler Zucker. Aber die Süßkraft liegt ähnlich hoch wie bei normalem Haushaltszucker, wodurch man in etwa die gleichen Mengen nutzen kann. Er eignet sich z. B. für den Nusskuchen (Seite 33), den Orangenkuchen (Seite 59) und die Heidelbeer-Muffins (Seite 83).

Vorsicht: Birkenzucker verträgt sich nicht mit Hefe und kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Erythrit

Erythrit auch als Xucker® light oder unter Sukrin® bekannt, enthält gerade einmal 20 kcal auf 100 g. Außerdem hat das Süßungsmittel keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Bei der Verwendung beim Backen müssen Sie aber einiges beachten. So hat Erythrit nur 70% der Süßkraft von Zucker, was man aber durch den Einsatz etwas größerer Mengen ausgleichen kann. 100 g Zucker in einem Backrezept werden durch 130 g Erythrit ersetzt. Um Unverträglichkeiten zu vermeiden, sollte die verwendete Menge allerdings nicht mehr als 20% aller Backzutaten ausmachen. Probieren Sie doch z.B. einmal den Käsekuchen (Seite 37) oder den Himbeer-Grießkuchen (Seite 75) mit Erythrit aus.

Erythrit kristallisiert nach dem Erkalten ein wenig. Wer diesen Effekt vermeiden möchte, verwendet die Puderzucker-Variante aus Erythrit. Hier sind die Erythrit-Kristalle fein zermahlen und daher auch nach dem Abkühlen nicht mehr im Kuchen zu spüren. Da es auch hier von Hersteller zu Hersteller Unterschiede gibt, sollten Sie immer die Anwendungshinweise auf der jeweiligen Verpackung beachten!

Tipp Wer mit Birkenzucker (Xylit) oder Erythrit statt Haushaltszucker backen möchte, sollte die Veränderungen in den Nährwert- und BE-Angaben beachten.

Vergleich von Zucker und Xylit bzw. Erythrit

	Haushaltszucker	Birkenzucker	Erythrit
kcal pro 100 g	400	240	20
Süßkraft		wie Zucker	75% von Zucker
Austausch		1:1	1:1,2
1 BE	12 g	20 g	0 g

Umgang mit Fett

Backen ganz ohne Fett funktioniert leider nicht. Damit Sie ohne Reue genießen können, lohnt es sich jedoch, zu pflanzlichen Schlagcremes und anderen fettarmen Zutaten zu greifen.

Als Geschmacksträger ist Fett in Backwaren unerlässlich. Fett ist in vielen Fällen auch aus Volumengründen und für die Teigbeschaffenheit notwendig. Der Verzehr von Kuchen & Co lässt sich aufgrund des hohen Fettgehaltes jedoch selten mit den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung vereinbaren.

Eine Kalorienbombe

Fett ist sehr kalorienreich und sollte daher nur in Maßen verzehrt werden. Jedes Gramm Fett in unserer Nahrung liefert 9 Kalorien und damit mehr als doppelt so viel wie die anderen Hauptnährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß mit jeweils

4 Kalorien pro Gramm. Höchstens 30% (ca. 60–80 g) des täglichen Energiebedarfs sollten aus Fett geliefert werden. In der Realität sind es häufig ca. 45% (ca. 100 g) – das Zuviel an Kalorien macht sich schnell auf der Waage bemerkbar.

Abnehmen lohnt sich

Die Ernährung bei Diabetikern verfolgt das Ziel, die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte zu verbessern, um Langzeitschäden zu verhindern. Patienten mit Übergewicht sollen zudem abnehmen, um den Stoffwechsel zu verbessern und gleichzeitig das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen zu verringern. Der



Abbau von Übergewicht ist also ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Eine fettarme Ernährung unterstützt das Schwinden überzähliger Kilos, deshalb haben wir in unseren Rezepten an vielen Stellen (Fett-)Kalorien eingespart.

Mit einer Radikaldiät in kürzester Zeit abzunehmen ist jedoch nicht empfehlenswert. Zwar purzeln die Kilos anfänglich schnell, jedoch sind die Erfolge nur von kurzer Dauer. Vielmehr sollte darauf geachtet werden, weniger fett- und kalorienreich zu essen und sich gleichzeitig mehr zu bewegen. Denn: Wer mehr Kalorien verbrennt, als er zu sich nimmt, verliert langfristig Gewicht.

Vorsicht: versteckte Fette

In Kuchen und Co sind die Hauptfettlieferanten Butter und Sahne, aber auch das versteckte Fett aus Marzipan, Kokosraspeln, Mandeln, Nüssen, Eiern oder Kuvertüre lassen den Fettgehalt eines harmlos aussehenden Kuchens in die Höhe schnellen. Mit ein paar Tricks und Tipps lassen sich in vielen Backrezepten Fettkalorien sparen.

Butter und Margarine

In den meisten Teigarten werden üblicherweise größere Mengen Fett in Form von Butter, Margarine oder Öl verbacken. Die Kalorienzufuhr durch diese Fette