Pfeifer & Langen

FARM TO FORK by Pfeifer & Langen

Alternative Süßungsmittel

Fact Sheet

Können sie im Vergleich zu Rübenzucker wirklich überzeugen?

Zu alternativen Süßungsmitteln gehören z. B.:

- **Agavendicksaft**
- **Dattelsirup**
- **Kokosblütenzucker**
- **Reissirup**
- **Zuckeralkohle, z. B. Birkenzucker (Xylit) oder Erythrit**

Was sind alternative Süßungsmittel?

Alternative Süßungsmittel sind süßende Lebensmittel, teils Lebensmittelzusatzstoffe, die die Verwendung des herkömmlichen Zuckers ersetzen sollen. Sie werden bei Verbraucherinnen und Verbrauchern häufig als die gesündere Wahl gesehen. Aber ist das wirklich so?

Sind alternative Süßungsmittel gesünder?

Oft werden Alternativen als bessere Option dargestellt, da sie Vitamine und Mineralstoffe enthalten sollen. In den üblichen Verzehrmengen tragen sie jedoch kaum nennenswert zur Nährstoffversorgung bei. Denn pro Portion decken sie nicht mal 1 % des täglichen Bedarfs an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem werden diese Alternativen vom Körper genauso verstoffwechselt wie herkömmlicher Zucker, da sie letztlich ebenfalls aus Zucker bestehen. Neue Studien deuten außerdem auf mögliche gesundheitliche Risiken von Erythrit und Xylit für empfindliche Personengruppen hin.[1,2,3,4,5]

Wie werden alternative Süßungsmittel gekennzeichnet?[8]

Produkte mit Zuckeralternativen präsentieren sich oft als eine gesündere Variante, die weniger Zucker enthält. Am **Beispiel Ketchup** wird dieser Irrglaube deutlich:

Ketchup mit Agavendicksaft enthält **ähnlich viel Zucker und Kalorien** wie Vergleichsprodukte mit Rübenzucker.

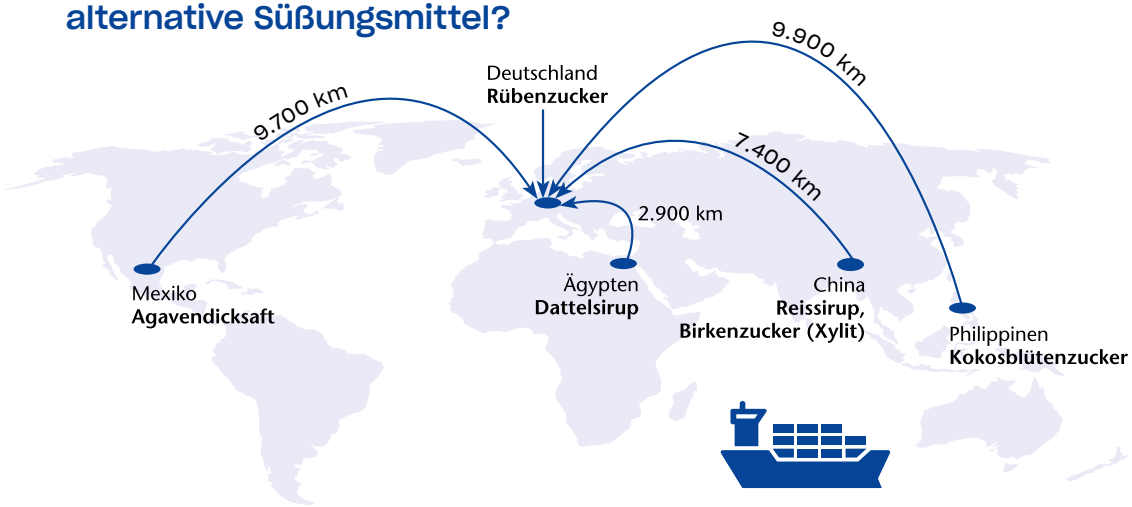
Ketchup mit Xylit enthält den **Zusatzstoff Xylit mit der E-Nummer 967** und den Hinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken".

Zucker bleibt Zucker: Kalorien im Vergleich[6,7]

Süßungsmittel	Kcal/100 g Trockensubstanz
Rübenzucker	400
Agavendicksaft	392
Kokosblütenzucker	395
Dattelsirup	394
Reissirup	392
Birkenzucker (Xylit)	240
Erythrit	20

Mit Ausnahme der Zuckeralkohole stammt die **Energie** dieser alternativen Süßungsmittel immer **aus Kohlenhydraten bzw. Zucker**. Die Kaloriengehalte unterscheiden sich daher kaum.

Woher kommen alternative Süßungsmittel?



Alternative Süßungsmittel haben sehr lange Transportwege hinter sich. Damit haben sie eine schlechtere CO_2- und Umweltbilanz. Unser Rübenzucker kommt hingegen aus Deutschland und Polen.[2]

Zuckeralkohole: Naturprodukte oder chemisch hergestellt?

Birkenzucker (Xylit) und Erythrit sind keine echten Zucker, sondern Zuckeralkohole und damit **Zusatzstoffe mit einer E-Nummer**. Die Anwendung in Lebensmitteln ist rechtlich streng geregelt und mit Höchstmengen definiert. Zuckeralkohole können zudem abführend wirken. Entgegen den Erwartungen der Verbraucherinnen und Verbraucher werden Zuckeralkohole **mithilfe von sehr aufwendigen, chemischen Verfahren gewonnen**. Mit „Natur" hat das nicht mehr viel zu tun.[2,9,10]

Sind alternative Süßungsmittel sozial und ökologisch nachhaltig?[11,12,13,14]

- ✗ Häufig unzureichende Sozialstandards und unfaire Arbeitsbedingungen
- ✗ Geringe landwirtschaftliche Standards
- ✗ Oftmals geringe Löhne (wenn nicht Fairtrade-zertifiziert)
- ✗ Datteln und Reis: hoher Wasserbedarf für den Anbau

Fazit: Rübenzucker vs. alternative Süßungsmittel

Entgegen der Erwartung vieler Verbraucherinnen und Verbraucher bieten alternative Süßungsmittel weder gesundheitliche Vorteile noch können sie im direkten Vergleich mit Rübenzucker in ökologischer und sozialer Hinsicht überzeugen. **Alternative Süßungsmittel:**

- ✗ enthalten keine nennenswerten Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.
- ✗ unterscheiden sich im Kaloriengehalt kaum von Rübenzucker.
- ✗ haben nicht unbedingt einen natürlichen Ursprung.
- ✗ müssen über lange Transportdistanzen importiert werden.
- ✗ werden häufig unter schlechteren sozialen und ökologischen Bedingungen erzeugt.

Quellen: [1] DGE Presseinformation: DGE betont Bedeutung wissenschaftlich fundierter Ernährungsempfehlungen; 01/2020. [2] aid Infodienst: Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe; 2014. [3] https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/wie-gesund-ist-kokosbluetenzucker-990399.html#gibt-es-gesundheitsvorteile; 29.08.2023. [4] Witkowski et al; 2024; https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae244. [5] Witkowski et al; 2023; DOI: 10.1038/s41591-023-02223-9. [6] www.alnatura.de/de-de/produkte/; 17.05.2022. [7] www.xucker.de; 17.05.2022. [8] Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011. [9] Öko-Test Magazin: Zucker bleibt Zucker; 04/2021. [10] https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/kokosblueten-birkenzucker-stevia-co-alternative-suessmacher-im-trend-13370; 18.09.2024. [11] https://utopia.de/ratgeber/wie-reisanbaufunktioniert-und-seine-folgen-fuer-das-klima/; 12.05.2022. [12] Dr. Bäuerlein, Brigitte: Der Zuckerkompass – So gefährlich ist Zucker wirklich; 2022; [13] www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/darum-ist-agavendicksaft-gar-nicht-so-gut/; 12.05.2022

Pfeifer & Langen

Für Informationen und Rückfragen wenden Sie sich an die Abteilung
Verbraucherschutz – Ernährungspolitik – Nachhaltigkeit Europa unter ven@pfeifer-langen.com