

Rübenzucker oder alternative Süßungsmittel

Wer überzeugt beim Thema nachhaltige Ernährung?



Was sind alternative Süßungsmittel?

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

Zu alternativen Süßungsmitteln gehören z.B.:

- Agavendicksaft
- Dattelsirup
- Kokosblütenzucker
- Reissirup
- Zuckeralkohole, z.B. Birkenzucker (Xylit)

Kennzeichnung von alternativen Süßungsmitteln

Verbraucher denken, dass Produkte, z.B. Ketchup, gesünder sind und weniger Zucker enthalten.



Ketchup mit Agavendicksaft



Werbung:
„ohne Kristallzucker“ &
„mit Agavendicksaft“

Das Produkt enthält **ähnlich viel Zucker und Kalorien** wie Vergleichsprodukte mit Rübenzucker.

Ketchup mit Xylit



Werbung:
„weniger Kalorien“
„mit Xylit“

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

Quelle: Lebensmittelinformationsverordnung (EU) Nr. 1169/2011.

Kalorien im Vergleich



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

- Die Energie dieser süßenden Lebensmitteln stammt aus Kohlenhydraten bzw. Zucker.
- Kaloriengehalte unterscheiden sich kaum (außer beim Birkenzucker).

Quelle: www.alnatura.de/de-de/produkte/, 17.05.2022; www.xucker.de, 17.05.2022.

Sind alternative Süßungsmittel gesünder?



Häufig werden Alternativen als gesünder beschrieben, weil sie Vitamine und Mineralstoffe enthalten sollen.

Die Beispiele zeigen, was wirklich drin steckt:

- Eine Portion Agavendicksaft (25 g) deckt nicht mal 0,1% des täglichen Bedarfs an Kalium und Magnesium. Der Bedarf an Eisen wird zu 0,2% gedeckt.
- Der tägliche Bedarf von Kalium bzw. Vitamin C wird durch eine Portion Kokosblütenzucker (25 g) nur zu ca. 0,6% gedeckt, der Bedarf an Magnesium zu ca. 0,3%.

Der Großteil der Alternativen leistet bei den üblichen Verzehrsmengen keinen nennenswerten Beitrag zur Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem werden sie auf dieselbe Weise verstoffwechselt wie herkömmlicher Zucker.

Quelle: DGE Presseinformation: DGE betont Bedeutung wissenschaftlich fundierter Ernährungsempfehlungen, 01/2020; aid Infodienst: Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, 2014; <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/kokosbluetenzucker-viele-versprechungen-wenige-beweise>, 25.06.2021; www.kokosbluetenzucker.com/naehrstoffe/, 25.06.2021; <https://www.vital.de/gesunde-ernaehrung/zuckerfrei-leben/kokosbluetenzucker-als-geeigneter-zuckerersatz-122.html>, 03.05.22; <https://www.fitnessletter.de/kalorien/agavendicksaft/>, 17.05.2022.

Naturprodukt oder chemisch hergestellt?

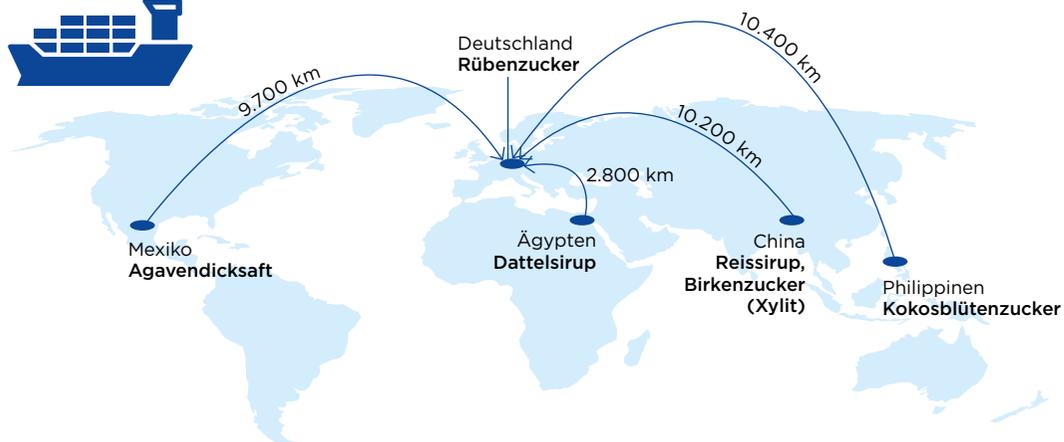
Die meisten alternativen Süßungsmittel haben wie der Rübenzucker einen **natürlichen Ursprung**.



Birkenzucker (Xylit) ist kein echter Zucker, sondern ein Zuckeralkohol und damit ein **Zusatzstoff mit einer E-Nummer**. Die Anwendung in Lebensmitteln ist rechtlich streng geregelt und es werden Höchstmengen definiert. Entgegen der Verbrauchererwartungen wird er mithilfe von **sehr aufwendigen, chemischen Verfahren** gewonnen. Mit „Natur“ hat das nicht mehr viel zu tun.

Quelle: aid Infodienst: Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, 2014; Öko-Test Magazin: Zucker bleibt Zucker, 04/2021; www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankeitsmittel-und-diaeten/kokosblueten-birkenzucker-stevia-co-kein-sinnvoller-zuckerersatz-13370, 17.05.2022.

Transportwege



- Unser Rübenzucker kommt aus **Deutschland und Polen**.
- Die meisten alternativen Süßungsmittel haben hingegen **sehr lange Transportwege** hinter sich. Damit haben sie eine schlechtere CO₂- und Umweltbilanz.

Quelle: aid Infodienst: Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe, 2014.

Soziale und ökologische Nachhaltigkeit bei alternativen Süßungsmitteln



- Häufig unzureichende **Sozialstandards**
- Oftmals **geringe Löhne** (wenn nicht Fairtrade-zertifiziert)
- Arbeit in teils mehreren Metern Höhe (**Arbeitssicherheit**)
- Agavendicksaft: hohe Nachfrage führt zur **Rodung von Wäldern** und **Verlust der Biodiversität**
- Datteln und Reis: **hoher Wasserbedarf** für den Anbau (künstliche Bewässerung)

Quelle: Dr. Bäuerlein, Brigitte: Der Zuckerkompass - So gefährlich ist Zucker wirklich, 2022; www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/darum-ist-agavendicksaft-gar-nicht-so-gut/, 12.05.2022; <http://www.oeko-fair.de/clever-konsumieren/essen-trinken/datteln2/der-dattelanbau/wasserverbrauch2/bewaessering>, 12.05.2022; <https://utopia.de/ratgeber/wie-reisanbau-funktioniert-und-seine-folgen-fuer-das-klima/>, 12.05.2022.

Fazit

Rübenzucker vs. alternative Süßungsmittel

Bei einer nachhaltigen Ernährung wird die gesamte Wertschöpfungskette von Anbau bis Kunde in den Blick genommen. Dabei werden neben gesundheitlichen auch ökologische und soziale Kriterien bewertet.

Entgegen der Verbrauchererwartung sind alternative Süßungsmittel im Vergleich zum Rübenzucker nicht gesünder oder kalorienärmer. Insgesamt liegt der Rübenzucker deutlich vorne:



- ✓ geringere Transportdistanzen
- ✓ soziale und faire Bedingungen für Landwirte
- ✓ nachhaltig zertifiziert
- ✓ bessere Umwelt- und Klimabilanz