

Pressemappe: Agrar-PR

18.03.2022 | 15:37:00 | ID: 32613 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

Stevia, Xylit oder Erythrit? Dieser Zuckerersatz hilft beim Abnehmen

[Hannover](#) (Agrar-PR) - *Mittlerweile gibt es eine grosse Menge an Zuckerersatz mit den unterschiedlichsten Namen - dabei scheinen alle unterschiedliche Vor- und Nachteile mit sich zu bringen. Die Möglichkeit, auf einfache Art und Weise Kalorien zu sparen, klingt allerdings sehr verlockend. Worauf sollte man bei der Auswahl des Süßungsmittels also achten?*

"Der Ersatz von Zucker in Lebensmitteln und Getränken kann ein einfaches und effektives Mittel sein, auf dem Weg zur Traumfigur. Dabei muss man allerdings im ersten Schritt darauf achten, dass der Ersatz deutlich weniger Kalorien hat als herkömmlicher Zucker - ansonsten lohnt sich der Tausch nicht", erklärt Ernährungsberaterin Debora Groneberg. In folgendem Gastbeitrag verrät Ihnen die Expertin, welcher Zuckerersatz wirklich beim Abnehmen hilft.

Süßstoff ist nicht gleich Süßstoff

Debora Groneberg hat selbst 30 Kilogramm abgenommen - und dabei auf Süßstoffe zurückgegriffen. Die Expertin weiß also aus eigener Erfahrung, dass Alternativen zum herkömmlichen Zucker einen sehr positiven Effekt haben können. Allerdings wächst die Produktvielfalt immer weiter an und für Endverbraucher ist kaum noch durchschaubar, welches Süßungsmittel sich eignet, um die Traumfigur zu erreichen.

"Die Lust auf etwas Süßes ist während der Gewichtsabnahme nicht kritisch zu betrachten, ganz im Gegenteil. Wer etwas nascht und seinen Joghurt mit etwas Süße aufpeppt, hatte eine Art Ersatzbefriedigung. Das bewahrt uns davor, auf die Suche nach Süßigkeiten zu gehen - die dann mit reichlich Zucker versetzt sind", erklärt die staatlich anerkannte Ernährungsberaterin. Wichtig ist aber, genau auf die Wahl des richtigen Süßstoffes zu achten, denn nicht alle sparen Kalorien ein. Bei manchen Süßstoffen wird die Süße auch bitter, wenn das Produkt falsch angewandt wird. Wer Stevia, Xylit oder Erythrit verwenden will, muss sich also informieren, wozu die einzelnen Produkte geeignet sind. Vorsicht ist bei Stevia geboten, hier müssen Verbraucher darauf achten, die pure Variante zu kaufen, da anderenfalls weitere Süßungsmittel beigemischt sein können.

Zucker ist in jedem Fall die schlimmste Variante

Zucker führt nicht nur zu einer Gewichtszunahme, er ist generell auf die Gesundheit bezogen bedenklich. Da das allgemein bekannt ist, versucht die Lebensmittelindustrie, das Wort "Zucker" bei den Inhaltsstoffen möglichst oft zu umgehen. "Da sind sie mittlerweile tatsächlich sehr kreativ geworden! Als Inhaltsstoffe werden immer öfter Agavendicksaft, Honig oder Maltitsirup angegeben. Nur, weil kein Zucker auf der Verpackung steht, bedeutet das aber nicht, dass nicht am Ende sehr zuckerähnliche Zutaten in einem Produkt enthalten sind. Wer sich da nicht sehr gut auskennt, muss die unbekannteren Inhaltsstoffe ergoogeln, um herauszufinden, was sich dahinter verbirgt."

Grundsätzlich hält die Ernährungsexpertin Süßstoffe aber für sehr positiv. Sie helfen, Zucker zu umgehen und Kalorien einzusparen. Durch die fehlende Transparenz auf dem Lebensmittelmarkt müssen Menschen, die abnehmen wollen, aber inzwischen selbst zu Ernährungsexperten werden oder sich Rat bei einem erfahrenen Ernährungsberater holen. "Niemandem ist geholfen, wenn er zum falschen Süßungsmittel greift", erläutert Debora Groneberg. "Entscheidend für die Gewichtsabnahme ist, ob ein Süßungsmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Denn Blutzuckerschwankungen führen zu Heißhungerattacken, die es extrem schwierig machen, das eigene Essverhalten zu kontrollieren und behindern die Abnahme. Besser ist es, auf Süßungsmittel zurückzugreifen, die keinen Insulinausstoß zur Folge haben." Die Expertin rät dazu, die Süßstoffe Erythrit oder Maltit zu verwenden. Maltit wird beispielsweise aus Maltose gewonnen und ist im Hinblick auf den Blutzuckerspiegel völlig unbedenklich. Maltitsirup dagegen, der in vielen Lebensmitteln verwendet wird, enthält oft auch Zucker und Glukose und ist im Sinne der Abnahme nicht zu empfehlen. Auch die bekannten Zuckeralternativen Sucralose und Saccharin sind weitestgehend unbedenklich. Verträgt man die Süßungsmittel, sind sie laut der Ernährungsexpertin in der Regel bedenkenfrei zu verwenden.

Über Debora Groneberg:

Debora Groneberg ist staatlich anerkannte Ernährungsberaterin und hilft Businessfrauen dabei, dank individuellem Ernährungskonzept erfolgreich abzunehmen. Heute erklärt sie uns, weshalb Sport in ihrem Coaching keine Rolle spielt, wie wichtig das Verständnis des hormonellen Zyklus ist und inwiefern ihre eigene Lebensgeschichte ihr Business geprägt hat. Weitere Informationen unter: <https://deboragroneberg.de/>

Pressekontakt:

<https://deboragroneberg.de/>
Debora Groneberg
E-Mail: debora@dgconcept.de
Telefon: +49 (0)511 97929244

Pressekontakt:

Ruben Schäfer
redaktion@dcfverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)