

# Kleines Zucker-Lexikon

**Blutzucker** ist Traubenzucker, der durch die Verdauung ins Blut gelangt und damit als Energielieferant in die Zellen transportiert wird. Stärke und Haushaltszucker werden dazu zuvor zu Traubenzucker zerlegt. Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel nicht steigen und wird langsamer abgebaut. Früher galt er darum als Alternative für Diabetiker, heute sieht man den Trend zum verbreiteten Einsatz von => Fruchtzucker eher kritisch.

**Brauner Zucker** ist ein Zwischenprodukt bei der Zuckerherstellung, das nicht vollständig gereinigt ist. Er ist nicht gesünder als weißer Zucker.

**Dextrose** => Traubenzucker

**Fruchtzucker** kommt in Obst vor, steckt in Verbindung aber auch im Haushaltszucker und wird verarbeiteten Lebensmitteln als Süßungsmittel zugesetzt. Er wird auf andere Weise verdaut als Traubenzucker, sodass er nicht in gleicher Weise sättigt. Fruchtzucker steht darum im Verdacht, Übergewicht zu fördern. Außerdem verschlechtert er die Blutfettwerte. Nur die in Obst enthaltenen Mengen sind unbedenklich.

**Fruktose** => Fruchtzucker

**Fruktose-Glukose-Sirup** und **Glukose-Fruktose-Sirup** sind Mischungen aus Fruchtzucker und Traubenzucker. Die Reihenfolge der Begriffe zeigt an, von welcher Zuckerart mehr enthalten ist. Dieser Sirup wird chemisch aus Getreidestärke gewonnen und benutzt, um Zucker nicht in Zutatenlisten ausweisen zu müssen. Der hohe Fruchtzuckergehalt in Fruktose-Glukose-Sirup gilt als möglicher Verursacher von Übergewicht.

**Galaktose** ist ein einfacher Zucker, der ein Baustein anderer Zuckerarten ist, darunter des => Milchzuckers.

**Glukose** => Traubenzucker

**Haushaltszucker** => Raffinade

**Honig** ist die einzige Form, in der Zucker in der Natur konzentriert vorkommt. Hauptbestandteile sind Fruchtzucker, Traubenzucker und Wasser. In geringerem Umfang sind ande-

re Zuckerarten, außerdem Vitamine, Mineralien, Enzyme, Proteine, Farb- und Aromastoffe enthalten. Das gibt Honig einen zusätzlichen Wert. Die hauptsächlich enthaltenen Zucker sind jedoch nicht gesünder als in anderer Form.

**Kandis** sind farblose oder braune Kristalle aus Zuckerlösungen. Süßkraft und gesundheitlicher Wert unterscheiden sich nicht von Haushaltszucker.

**Karamell** ist geschmolzener Zucker. Beim Erhitzen finden chemische Umwandlungen statt. Karamell bekommt dadurch ein besonderes Aroma und kristallisiert nicht wieder aus.

**Kristallzucker** => Saccharose

**Laktose** => Milchzucker

**Maissirup** wird durch Aufspalten von Maisstärke mit Enzymen hergestellt und besteht aus Glukose und Fruktose. Hersteller von Bio-Produkten nutzen ihn gerne, um „Zucker“ auf der Zutatenliste zu vermeiden.

**Maltodextrin** => Stärkezucker

**Maltose** oder Malzzucker wird aus Stärke gewonnen und zur Herstellung von Alkohol verwendet.

**Mannit** ist ein => Zuckeralkohol.

**Milchzucker** besteht aus Glukose und Galaktose. Um verdaut werden zu können, muss er in diese beiden Bestandteile aufgespalten werden – mithilfe des Enzyms Laktase. Wem dieses fehlt, verträgt keine Milch.

**Puderzucker** ist fein gemahlene Raffinade.

**Raffinade** ist der gewöhnliche Haushaltszucker, chemisch: Saccharose.

**Rohrzucker** ist Saccharose. Chemisch besteht kein Unterschied zum Rübenzucker.

**Saccharose** ist der normale Haushaltszucker. Ein Molekül Saccharose setzt sich zusammen aus einem Molekül Traubenzucker und einem Molekül Fruchtzucker.

**Sirup** ist zuckerhaltiger Pflanzensaft, der durch Kochen eingedickt wird. Birnendicksaft zum Beispiel gilt als gesündere Alternative zum Zucker, ist es aber nur mit Blick auf den hohen Mineralgehalt.

**Sorbit** ist ein Zuckeralkohol.

**Süßstoffe** haben eine um ein vielfaches höhere Süßkraft als Zucker und können in sehr geringen Mengen denselben geschmacklichen Effekt erzielen. Energiegehalt und Kariesrisiko sind niedriger. Über etwaige gesundheitliche Nachteile von Süßstoffen wird seit Jahrzehnten spekuliert, nachgewiesen ist davon nichts. Auch dass sie Hunger oder Appetit erzeugen, ist unbewiesen. Allerdings werden sie in der Schweinemast eingesetzt.

**Stärkezucker** wird nicht aus Zuckerrohr oder -rüben gewonnen, sondern aus Getreide. Dessen Stärke wird chemisch ähnlich wie bei der Verdauung aufgespalten, wodurch Zucker entsteht. Dieser Retortenzucker ersetzt bei der industriellen Lebensmittelproduktion zunehmend Raffinade.

**Traubenzucker** (Dextrose, Glukose) ist ein einfaches Zuckermolekül in Früchten, aber auch in Haushaltszucker (Saccharose). Zugleich ist dies die Form, in der Zucker im Blut als Energielieferant zu den Körperzellen transportiert wird. Traubenzucker wird besonders schnell verdaut und lässt darum den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Das bewirkt eine Insulinausschüttung, durch die der Spiegel wieder rasch sinkt. Der niedrige Spiegel löst Hunger aus.

**Xylit** ist ein Zuckeralkohol.

**Zuckeralkohole** wie Mannit, Sorbit oder Xylit entstehen durch die industrielle Verarbeitung von Zucker. Sie werden als Zuckeraustauschstoffe verwendet und haben den Vorteil, vom Körper langsamer und ohne Insulin abgebaut zu werden, was für Diabetiker von Bedeutung ist. In großen Mengen wirken sie abführend.

**Zuckeraustauschstoffe** sind => Zuckeralkohole die als Ersatz für Zucker zum Einsatz kommen, da sie anders verstoffwechselt werden.

**Zuckercouleur** ist Farbstoff, der aus => Karamell besteht.