

Alternativen zu Haushaltszucker, die nicht berechnet werden müssen

	Erythrit	Xylit	Steviolglykoside	Tagatose	Kokosblütenzucker	Süßstoffe
Bekannt auch unter	Erythritol	Xylitol, Birkenzucker	Stevia			Saccharin, Cyclamat Aspartam, Acesulfam
Herkunft	pflanzlich	pflanzlich	pflanzlich	pflanzlich	pflanzlich	chemisch
Produkte (Auswahl)	Sukrin, Xucker light	Xucker Basic Xucker Premium	SteSweet Stevia	Tagatesse	Lotao Java Kiss	Canderel
Kalorien (1 g Zucker = 4 kcal)	kalorienfrei	1 g = ca. 2,4 g kcal	kalorienfrei	1 g = ca. 1,8 g kcal	1 g = ca. 3,8 g kcal	kalorienfrei
Wirkung auf den Blutzucker	keine Auswirkung	sehr geringe Auswirkung	keine Auswirkung	sehr geringe Auswirkung	ja (aber niedriger gly- kämischer Index von 7,5)	keine Auswirkung
Süßkraft im Vergleich zu Zucker	75%	100%	200 - 300 mal so süß	200%	100%	40 - 500 mal so süß
Geschmack	ähnlich wie Zucker, aber weniger süß	ähnlich wie Zucker	sehr konzentrierte Süße, bei Überdosierung lakritzartig	ähnlich wie Zucker	Karamellgeschmack	sehr konzentrierte Süße, typischer „Nachgeschmack“
Einsatzgebiete in der Küche	Süßen von Speisen und Getränken, Backen	Süßen von Speisen und Getränken, Backen	Süßen von Speisen und Getränken, Backen	Süßen von Speisen und Getränken, Backen	Süßen von Speisen und Getränken	Süßen von Speisen und Getränken, nicht zum Backen geeignet
Besonderheiten		wirkt in Mengen über 100 g abführend; fördert die Re- mineralisation der Zähne	Höchstwert pro Tag: 4 mg pro kg Körpergewicht			

Alle Angaben ohne Gewähr

Diabetesbedarf ohne Zuzahlung bestellen – bei DIASHOP

- Schnell und versandkostenfrei (bei Bestellung mit Rezept)
- Viele Produkte für ein leichteres Leben mit Diabetes, z.B. Zuckeralternativen, Socken, Bücher
- Kleines Geschenk nach Wahl
- Jetzt Freiumsschlag für Ihr Rezept anfordern



0800 / 99 00 88 0

www.diashop.de

Diese Produkte erhalten Sie bei DIASHOP (www.diashop.de/zuckeralternativen)