

## Zucker und Süßstoffe

**Weniger Zucker = weniger Karies.** Diese Gleichung stimmt auf jeden Fall. Es hat aber überhaupt keinen Sinn, Süßigkeiten generell zu verteufeln oder das Naschen völlig verbieten zu wollen, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in einer Stellungnahme betont. Es geht darum, ein vernünftiges Maß einzuhalten.

Achten Sie beim Einkaufen auf die Lebensmittelkennzeichnung: Dort sind alle Inhaltsstoffe aufgeführt, und zwar in der Reihenfolge ihres Mengenanteils. Der Bestandteil, der den größten Anteil hat, wird zuerst genannt, der mit dem zweitgrößten Mengenanteil an zweiter Stelle usw. Sie werden überrascht sein, bei wie vielen Produkten Zucker ziemlich weit oben auf der Liste steht! Um die Käufer nicht allzu deutlich mit der Nase darauf zu stoßen, ersetzen die Hersteller das Wort "Zucker" gerne durch die chemischen Begriffe: "Glukose" oder "Glukosesirup" ist Traubenzucker, "Maltose" oder "Malzextrakt" Malzzucker und "Saccharose" gewöhnlicher Haushaltszucker.

### Künstliche Süße - der Ausweg?

Wer Zucker meiden möchte, muss noch lange nicht auf süßen Geschmack verzichten. Die Industrie hat - ursprünglich vor allem für Diabetiker und Übergewichtige - Zuckeraustauschstoffe und synthetische Süßstoffe entwickelt, die bei normaler Verwendung gesundheitlich unbedenklich sind und keine Karies verursachen. Bei massiven Überdosierungen kann es aber zu Durchfall kommen.

Die bekanntesten Zuckeraustauschstoffe sind Sorbit und Xylit. Wenn ein Produkt zu zehn oder mehr Prozent aus Zuckeraustauschstoffen besteht, muss der Hersteller das mit dem Hinweis "Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken" kennzeichnen.