



Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

SNACK- PREP

ZUCKER &
ZUCKERERSATZ

Wissenswertes

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

FRUCHTZUCKER VS NORMALER ZUCKER

Obst gilt als gesund. Doch auch Obst
enthält Zucker - Fruchtzucker!

Fruchtzucker wird im Körper etwas
anders verarbeitet als raffinierter
Zucker. Nämlich in der Leber. Ein "zu
viel" an Fruchtzucker belastet die
Leber! Nutze keine Sirups, sondern
lieber die ganze Frucht, um von den
Ballaststoffen zu profitieren und
reduziere lieber generell die Menge.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

WAS IST ERYTHRIT?

Erythrit ist ein Süßungsmittel, das durch Fermentation von Glucose aus stärkehaltigen Pflanzen (meistens Maisstärke) hergestellt wird.

Erythrit ist kalorienfrei, es wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden, ohne verstoffwechselt zu werden.

Es hat außerdem den Vorteil, dass es keinen Karies fördert.

Du kannst Erythrit 1:1 wie Zucker verwenden, es hat etwa die gleiche Süßkraft.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

ERYTHRIT VS XYLIT

Xylit - auch als Birkenzucker bekannt - wird aus Pflanzenfasern von Baumrinden oder Mais hergestellt.

Xylit ist nicht kalorienfrei, hat etwa 40 % der Kalorien im Vergleich zu Zucker.

Xylit wirkt Karies entgegen, ist daher in Kaugummis und Zahnpasta zu finden.

Bei Fructoseintoleranz ist Erythrit besser verträglich.

Xylit ist für Kinder unbedenklich, für Hunde jedoch schon.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

IST HONIG GESUND?

Viele nutzen Honig als Ersatz für Zucker. Jedoch besteht er aus Glucose und Fructose - was auf den Körper den gleichen Effekt hat wie bei normalem Zucker. Honig ist ein Naturprodukt. Der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen ist der einzige Vorteil von Honig, er ist im Verhältnis dazu gesehen jedoch leider verschwindend gering.

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

DATTELN - PRO & CONTRA

Datteln bestehen aus Fruchtzucker und Glucose und haben daher eine sehr hohe Süßkraft, aber auch viele Kalorien.

Datteln lassen durch die enthaltenen Ballaststoffe den Blutzucker weniger schnell ansteigen und enthalten darüber hinaus Vitamine und Mineralstoffe, was sie zu einer gesünderen

Zuckeralternative macht. Das gilt aber nur für die ganze Dattel, nicht für Dattelsirup!