Ab Oktober 2017: Maissirup aus den USA statt Zucker?

Sirup – das klingt doch schon so richtig nach Zucker, Zucker und noch mehr Zucker.
Ist auch so. Und trotzdem ist und bleibt er eines noch: umstritten!

Der neue Süßmacher auf der Zutatenliste?
Unsere Groß- und Urgroßeltern betrachteten **Haushaltszucker** noch als Grundnahrungsmittel.
In der modernen Ernährungswissenschaft ist er aber zunehmend zum **Bösewicht** unter den Lebensmitteln mutiert.

Dabei gilt er nicht nur als **Krankmacher**, sondern gleichzeitig auch als **„Droge“**, die abhängig machen kann.
Dass wir uns hier, in der westlichen Welt, generell viel zu zuckerhaltig ernähren, zeigen, nicht zuletzt die Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die Rede ist hier vom weißen **Haushaltszucker**.
Dabei vergessen wir aber viele weitere Süßungsmittel wie Honig und Agavendicksaft, die rechtlich nicht zum Zucker zählen, aber ähnlich wirken und eingesetzt werden, so auch der **High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS)**, vereinfacht: **Maissirup**. Dies ist ein flüssiges Zuckergemisch aus den USA, das auf Maisstärke basiert.
Diese Maisstärke wird oft **aus gentechnisch veränderten Pflanzen** gewonnen – bei uns besser bekannt als Isoglukose bzw. **Glukose-Fruktose-Sirup**.

Glukose-Fruktose-Sirup kommt bei uns nur vereinzelt in Soßen, Brot und Limonaden vor. Noch.
Das könnte sich aber bald ändern.
Grund dafür liegt bei den EU-Einführungsbestimmungen.

Zucker war bisher nämlich nur eingeschränkt einführbar, 2017

läuft die EU-Zuckermarktordnung, die diese Bestimmungen regelt, allerdings aus.
Experten vermuten, dass fortan häufiger der flüssige Maissirup HFCS verwendet wird, da er **in der Herstellung deutlich billiger** ist als der in Europa verbreitete Rübenzucker.

Das bedeutet?
Unbegrenzter Vertrieb durch US-Maissirup-Produzenten ab Oktober 2017 in Europa.

Das betrifft?
Industriell hergestellte Lebensmittel wie Joghurt, Brot und sonstige Backwaren, Soßen, Limonaden und Fertiggerichte.

Aber ist billiger auch gleich besser?
In diesem Fall sicher nicht.
Maissirup hat, im Gegensatz zu unserem üblichen Haushaltszucker, einen **viel höheren Fruktoseanteil**.
Und darin liegt auch das Problem!

Der bei uns vertriebene **Haushaltszucker** besteht – chemisch betrachtet – **zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose**, sprich aus Trauben- und Fruchtzucker.
Glukose steckt in stärkereichen Lebensmitteln wie Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln sowie Früchten und ist ein wichtiger Brennstoff für unsere Muskeln, Organe und Gehirn.

Unser Körper bezieht aus Glukose Energie und kann sie in Maßen gut verarbeiten.
Mit Fruktose sehen es Experten aber weniger rosig, da sie bei größeren Mengen ungünstige Auswirkungen auf den Körper hat und das nicht nur bei der Fruktoseintoleranz.

Das Problem mit der Fruktose

Unser Körper geht mit Glukose und Fruktose sehr unterschiedlich um. **Glukose** geht vom Darm schnell ins Blut über, der Blutzuckerspiegel steigt an, dabei wird **Insulin** ausgeschüttet (ein Hormon, das Glukose in unsere Zellen

transportiert, wo sie verbrannt wird). Der Rest landet schlussendlich **in der Leber und wird als Glykogen gespeichert.**

Dieser Zuckerspeicher ist allerdings bald voll. Der Rest wird in Fett verwandelt. Dann ist die **Fettleber** nicht weit.

Der Abbau von **Fruktose** findet ausschließlich in der **Leber** statt und **braucht kein Insulin**, um aus dem Blut transportiert zu werden.
Das scheint auf den ersten Blick für Diabetiker von Vorteil zu sein, da der Blutzuckerspiegel dabei langsam ansteigt und Insulin nicht freigesetzt wird.

Auch **Fruktose** macht zuerst die Glykogenspeicher voll und was darüber hinaus verwertet werden muss, wird ebenfalls zu Fett.
Aus diesem Grund überfordern größere Mengen an Fruchtzucker die Leber.
Das öffnet erhöhtem Harnsäurespiegel oder der s.g. Fettleber Tür und Tor.

Weitere Folgen sind schlechte Blutfett- und -zuckerwerte sowie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Alles Dinge, die für Diabetiker Gift sind.
Haushaltszucker durch Fruktose zu ersetzen ist also, als wolle man den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.

Ist der Fruchtzucker in Obst ungesund?
Mit dem Fruchtzucker, das in Obst enthalten ist, hat das aber nur bedingt zu tun. Die enthaltenen **Ballaststoffe** verhindern nämlich, dass man zu viel davon isst, und **bremsen die schädliche Wirkung der Fruktose,** indem sie deren Aufnahme verzögern.

Für Fruchtsäfte, bei denen Fruktose, Glukose und Saccharose frei im Saft schwimmen, gilt praktisch das gleiche als würde man Zucker pur zu sich nehmen.

Besser als Fruchtsäfte sind Früchte-Smoothies zu werten, da sie wenigstens die Ballaststoffe, die Fruchtpulpe, enthalten.

Dennoch sollten wirklich gesunde Smoothies sogenannte **Green Smoothies** sein und praktisch nur 1 Portion Obst enthalten. Der Hauptbestandteil sollte aus blättrigen und wässrigen, also stärkearmen Gemüsen bestehen.

(Siehe dazu eigenen Blogartikel Smoothies.)

Wie wird HFCS in Produkten gekennzeichnet?
Ein erster Blick auf die Zutatenliste ist immer sinnvoll.
Das Problem bei Maissirup ist aber, dass erst **ab einem Anteil von fünf Prozent** Fruktose als Glukose-Fruktose-Sirup deklariert wird.

Hersteller verstecken ihre Süßmacher gerne hinter irreführenden Bezeichnungen wie:
Saccharose (Haushaltszucker), Dextrose, Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzextrakt) sowie Glukose- und Fruktosesirup in allen Kombinationen.

Wichtig zu wissen ist, dass vor allem Honig, Agaven- und andere Dicksäfte, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Fruchtextrakte und -konzentrate sowie Trockenfrüchte viel Fruchtzucker enthalten.

TIPP zum Lesen von Etiketten:
Je weiter vorne die Beigaben angeführt sind, desto höher deren Anteil.

Achtung vor Fruktose in Softdrinks! Die enthalten nämlich jede Menge davon, allen voran fruchtzuckerhaltigen Maissirup.

Das Problem an Softdrinks ist, dass sie in kürzester Zeit viel Zucker in den Körper spülen, ihn aber weder sättigen noch den Durst löschen.
Außerdem fehlen jegliche Nährstoffe, die durch extra Kalorien ersetzt werden.
All das begünstigt natürlich **Übergewicht** und fördert die Wahrscheinlichkeit zukünftiger **Stoffwechselkerkrankungen**.

Ein Leben ohne Zuckerzusatz?

Den Haushaltszucker brauchen wir nicht unbedingt, auf den können wir getrost verzichten, denn der Körper erhält Glukose ohnehin aus Stärke, über andere Lebensmittel wie z.B. Brot, Pasta, Gemüse. Im Notfall kann Glukose sogar aus Eiweiß gebildet werden.
Wichtig ist Glukose insbesondere für unser **Gehirn**, denn das benötigt und verbraucht am meisten Traubenzucker.

Fazit:
Fruktose im Übermaß ist noch schlechter als Haushaltszucker.
Mehr darüber folgt in meinem Blogartikel „Obst als Dickmacher…?“

Es gibt gesündere Alternativen zum Haushaltszucker und zur Fruktose: Stevia, Xylit, Erithritol, deren Kombinationen und Lakanto.

Lakanto
Monkfruit
Sweetener

(s. Blogartikel „gesunde Süßungsmittel…“)

P.S.: Lakanto kann nur im Privatgepäck nach Europa importiert werden.

Zusammenfassung allerLinks in diesem Blogartikel:
Blogartikel Smoothies.

Fettleber

Blogartikel „gesunde Süßungsmittel”

Lakanto Webshop