

## **Süßungsmittel im Überblick**

Weißzucker, Raffinade, Traubenzucker – Zucker ist nicht gleich Zucker. In den Zutatenlisten der Lebensmittel tauchen neben ‚Zucker‘ noch viele weitere Begriffe auf, z.B. ‚Maltose‘ oder ‚Dextrose‘. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen?

Brauner Zucker ist nicht vollständig gereinigter Rüben- oder Rohrzucker und unterscheidet sich ernährungsphysiologisch nicht von gereinigtem Haushaltszucker. Er hat aber einen malzig-karamellartigen Beigeschmack.

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker, der vornehmlich in Obst und Honig vorkommt. Im Lebensmittelhandel erhältliche Fructose wird enzymatisch aus Glucose oder Saccharose hergestellt.

Haushaltszucker (Saccharose) wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen. Saccharose ist ein sogenannter Zweifachzucker (Disaccharid), der zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose besteht.

Honig wird im Vergleich zu Haushaltszucker oft als gesünder bewertet. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in Honig ist aber zu gering, um einen nennenswerten Beitrag zur Versorgung des Körpers zu leisten. Zudem ist Honig ebenso kalorienhaltig wie Zucker.

Maltose (Malzzucker) ist genau wie Saccharose ein Zweifachzucker, der beim Abbau von Stärke gebildet wird und aus zwei Einheiten Glucose besteht. Maltose ist ein wichtiger Bestandteil von Bier, da sie beim Keimen von Getreide (zum Beispiel Gerste) entsteht.

Milchzucker (Laktose) kommt in Milch und Milchprodukten vor und ist ein Zweifachzucker, der aus Glucose und Galaktose besteht.

Naturzucker ist kein festgelegter Begriff. Oft wird darunter möglichst naturbelassener Zucker (z.B. Honig) verstanden oder Zucker, der einem Produkt nicht zugesetzt wurde, sondern – wie bei Früchten – von Natur aus darin enthalten ist.

Raffinade ist der am häufigsten gebrauchte Haushaltszucker. Er besteht zu 100 % aus Saccharose und muss in Deutschland laut Zuckerarten-Verordnung besonderen Reinheits- und Qualitätsanforderungen entsprechen.

Rübenkraut wird durch Pressen bzw. Dämpfen und Pressen von frischen Zuckerrüben gewonnen. Der erhaltene Saft wird auf die gewünschte Trockensubstanz eingedickt und unter Verwendung von Filterhilfsmitteln wie Kieselgur und Zellulose gereinigt.

Rohrzucker ist die Bezeichnung für Haushaltszucker, der aus Zuckerrohr gewonnen wird. Chemisch besteht kein Unterschied zum Rübenzucker.

Stärke ist ein Vielfachzucker, der aus einer langen, teilweise verzweigten Kette aus Glukosebausteinen aufgebaut ist.

Traubenzucker wird auch Glucose, Glukose oder Dextrose genannt. Glukose ist wie Fruktose ein Einfachzucker. Der im Handel angebotene Traubenzucker wird durch enzymatischen Abbau von Stärke hergestellt.

Weißzucker ist eine einfachere Sorte des Haushaltszuckers mit einem höheren Aschegehalt (Restgehalt an Mineralstoffen). Er erreicht nicht die Qualität der Raffinade.