

Übersicht Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe

Zuckeraustauschstoffe

Name(n)	Süßkraft (Zucker = 1)	Brennwert kcal / g	Verwendung
Fructose	1,2	4,1	Diabetikerprodukte
Xylit/Xylitol (Pentanpentol)	1,0	2,4	Kaugummi (E 967)
Sorbit/Sorbitol (Hexanhexol)	0,5	2,4	Kaugummi, Desserts (E 420)

Zuckeraustauschstoffe sind süß schmeckende Kohlenhydrate, die keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben.

Außerdem bewirken sie keinen Karies.

Xylitol und Sorbitol nennt man auch Zuckeralkohole.

Künstliche Süßstoffe

Name(n)	Süßkraft (Zucker = 1)	Brennwert kcal / g	Verwendung
Saccharin (1879)	300	keiner	Light-Produkte (E 954)
Cyclamat (1937)	30	keiner	Light-Produkte (E 952)
Acesulfam (1967)	200	keiner	Getränke (E 950)
Aspartam (1965)	180	4,0	Getränke (E 951)

Süßstoffe haben oft einen unangenehmen Nachgeschmack. Sie werden daher normalerweise als Gemisch eingesetzt, um den Nachgeschmack gegenseitig zu verdecken (z.B. Saccharin und Cyclamat).

Cyclamat steht bzw. stand im Verdacht, krebserregend zu sein und ist in den USA und Kanada verboten.

Aspartam gilt als der Süßstoff mit dem zuckerähnlichsten Geschmack, allerdings ist er nicht hitzebeständig und säurestabil.