Verbraucherzentrale Hamburg

Statt Zucker: Natürlich süßen mit Kokosblüte, Birke, Stevia, Roter Banane, Agave & Co?

Auf Zucker verzichten, aber nicht auf Süße – das wünschen sich viele Menschen. Kein Wunder, dass neben dem normalen Haushaltszucker immer mehr Zuckeralternativen in den Supermarktregalen stehen. Doch was verbirgt sich hinter so vielversprechenden Namen wie Kokosblüten- oder Birkenzucker? Wir geben einen Überblick.

© iStock.com/vadimguzhva

Stand: 25.02.2025

Süßungsmittel oder süßende Lebensmittel liegen im Trend. Gesünder sollen sie sein und oft auch natürlicher, sagen die Hersteller. Sogar die Namen klingen vielversprechend...

Stevia (Steviolglycoside)

Während Stevia eine natürliche Pflanze ist, werden die sogenannten Steviolglycoside in einem mehrstufigen chemischen Extraktionsverfahrens aus der Pflanze isoliert. Auch wenn der Rohstoff natürlichen Ursprungs ist, so haben die gewonnenen Stevia-Extrakte mit „Natürlichkeit“ nicht mehr viel zu tun. Trotzdem werben Anbieter gerne mit Formulierungen wie *„natürlich gesüßt“*, *„Natürlicher Süßstoff“* oder *„Stevia-Extrakt“* für ihre Produkte. Auch die grünen Blätter der Stevia-Pflanze sind auf vielen Verpackungen zu sehen.

Die Extrakte aus der Stevia-Pflanze sind als Süßstoffe E 960a (Steviolglycoside aus Stevia) und E 960c (enzymatisch hergestellte Steviolglycoside) mit gesetzlich festgelegten Höchstmengen zugelassen. Steviolglycoside sind 200- bis 400-mal süßer als Haushaltszucker. Die Stoffe dürfen Lebensmitteln nur in geringen Mengen beigefügt werden. Aufgrund der relativ langsam einsetzenden Süße und eines bitteren Lakritz-Beigeschmacks können die Süßstoffe den Zucker in Lebensmitteln nur zu einem Bruchteil ersetzen. Zum Backen eignet sich Stevia beispielsweise nicht.

Birkenzucker (Xylit)

Birkenzucker wird in der Regel nicht aus Birkenholz, sondern aus landwirtschaftlichen Reststoffen von Mais, Stroh und aus Hölzern gewonnen, die sich nicht anderweitig verwerten lassen und eine preiswerte Rohstoffquelle sind. Die industrielle Produktion erfolgt bei sehr hohen Temperaturen (bis zu 200 Grad Celsius) und meist unter Einsatz von Säure oder Lauge. Es gibt verschiedene Extraktionsverfahren. Dennoch vermarkten die Hersteller ihren „Birkenzucker“ gerne als natürlich. Viele grüne Birkenblätter auf den Produktverpackungen verstärken dieses Image.

Xylit ist ein sogenannter Zuckeraustauschstoff und als Zusatzstoff mit der E-Nummer 967 zugelassen. Der Stoff ist kaum von Zucker zu unterscheiden, hat aber nur etwa die Hälfte an Kalorien und ist – anders als Zucker – nicht kariesfördernd. In Süßspeisen zum Beispiel kann man Xylit kaum herausschmecken. Trotzdem sollte man Birkenzucker sparsam verwenden. Größere Mengen des Stoffes können nämlich zu Blähungen und Durchfall führen.

© Verbraucherzentrale Hamburg

Erythrit

Erythrit kommt natürlicherweise in geringen Mengen in Obst, Gemüse und Käse vor. Das in Läden und Online-Shops angebotene Erythrit stammt aus industrieller Produktion. Dabei wird der Stoff in mehreren Verarbeitungsschritten biotechnologisch mit Hilfe von Pilzen aus Traubenzucker oder Haushaltszucker gewonnen. Auch eine gentechnische Herstellung ist möglich. Dennoch erweckt die Werbung für Produkte mit Erythrit den Eindruck, dass es sich um besonders natürliche und gesunde Erzeugnisse handelt.

Erythrit ist – genau wie Xylit – ein sogenannter Zuckeraustauschstoff und als Zusatzstoff mit der E-Nummer 968 zugelassen. Er ist fast kalorienfrei. Doch Achtung, wer zu viel davon isst, kann Blähungen oder Durchfall bekommen.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen. Der Nektar wird gesiebt, erhitzt und dabei so lange gerührt, bis er eindickt und kristallisiert. Die Zuckerkristalle werden zerkleinert und gesiebt, bis sie streufähig sind. Der hellbraune

Zucker schmeckt ähnlich wie Karamell (nicht nach Kokos). Kokosblütenzucker besteht zu etwa 70 bis 90 Prozent aus Saccharose, unterscheidet sich von normalem Zucker also nicht allzu sehr. Auch der Gehalt an Kalorien ähnelt klassischem Zucker. Somit empfiehlt er sich nicht für Diabetiker:innen.

Kokosblütenzucker erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Er stammt meist aus Indonesien oder von den Philippinen. Zwar ist Kokosblütenzucker ein relativ natürliches Produkt, doch die Transportwege sind lang. Das belastet unsere Umwelt und das Klima. Bezogen auf seine Süßkraft ist Kokosblütenzucker etwa 20- bis 50-mal so teuer wie Haushaltszucker.

Ahornsirup, Agavendicksaft, Dattel- und Reissirup

Zuckeralternativen wie Agavendicksaft, Ahorn-, Dattel- und Reissirup sind weitgehend natürliche Produkte, bestehen jedoch auch mindestens zur Hälfte aus Zucker. Der Zuckeranteil variiert von Sirup zu Sirup. Frei von Zucker sind sie auf jeden Fall nicht. Die beworbenen Mineralstoffe und Vitamine sind oft weniger üppig, als uns die Hersteller glauben machen wollen. Ein großes Manko ist definitiv – wie beim Kokosblütenzucker – die Herkunft, denn leider kommen die Produkte nicht aus Europa, sondern von Übersee. Die langen Transportwege schädigen das Klima.

Ahornsirup wird aus dem Saft des Ahornbaums hergestellt – überwiegend in Kanada. Der von den Ahornbäumen abgezapfte Saft wird durch Erhitzen eingedickt, gefiltert und abgefüllt. Der Produktionsprozess ist relativ aufwendig und der Sirup dadurch recht teuer. Ahornsirup ist nicht so süß wie Haushaltszucker, und er hat weniger Kalorien. Wer es gerne süß mag und dann viel Ahornsirup nimmt, hat keinen Vorteil.

Agavendicksaft stammt aus den Blättern der Agave, einer mittelamerikanischen Kaktuspflanze. Er ist wegen seines hohen Fruchtzuckergehaltes etwas süßer als Zucker und hat einen fruchtigen Geschmack. Manchmal wird auch günstigerer Agavendicksaft mit wenig Ahornsirup gemischt und entsprechend teurer verkauft.

Bei der Produktion von **Dattelsirup** werden getrocknete Datteln mit Wasser eingekocht. Der Sirup hat ein karamellartiges Aroma und eine höhere Süßkraft als Zucker.

Reissirup ist ein traditionelles Süßungsmittel aus Asien, insbesondere Japan. Der Sirup wird durch Fermentation aus gemahlenem und gekochtem Reis hergestellt. Reissirup schmeckt eher malzig-nussig und süßt weniger stark als herkömmlicher Haushaltszucker.

Kakaozucker (Kakaofruchtsaft)

Kakaozucker wird aus dem Fruchtfleisch bzw. dem Fruchtsaft der Kakaofrucht gewonnen. Der Saft entsteht während des Fermentationsprozesses von Kakao aus dem weißen Fruchtfleisch der Kakaofrüchte. Kakaofruchtsaft nutzen einige Schokoladenhersteller, um ihre Produkte zu süßen. Der Saft wurde erst 2020 als sogenanntes Novel Food von der EU zugelassen und darf seitdem als Zutat in

Lebensmitteln verwendet werden. Der Fruchtsaft der Kakaopflanze enthält von Natur aus Zucker, zum Beispiel Glukose, Fruktose und Saccharose.

Rote-Banane-Pulver

Das Rote-Banane-Pulver ist natürlichen Ursprunges und verleiht Smoothies und anderen süßen Mahlzeiten einen angenehmen Geschmack nach Banane. Allerdings enthält das Produkt fast genauso viele Kalorien wie herkömmlicher Zucker und ist überdies noch sehr teuer. Auch beim Thema Klima schneidet die exotische Alternative nicht gut ab. Schließlich müssen Rote Bananen weite Transportwege zurücklegen (ursprünglich kommen sie aus Indien und werden jetzt vor allem in Ländern wie Costa Rica oder Ecuador angebaut), bis sie als Pulver in Produkten verarbeitet im Supermarkt stehen. Außerdem werben Anbieter gerne mit Nährstoffen wie Beta-Carotin oder Ballaststoffen. Im Hinblick auf die üblicherweise verwendete Menge sind diese allerdings zu vernachlässigen. Es ist viel besser für Klima und Geldbeutel, diese Nährstoffe über saisonales Obst, Gemüse oder andere unverarbeitete, kalorienarme Lebensmittel aufzunehmen.

UNSER RAT

Zuckeralternativen sind meist nicht natürlicher, aber immer teurer als Haushaltszucker. Wer darauf achtet, weniger zu süßen, und dort auf Zucker und Zuckeralternativen verzichtet, wo es möglich ist, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch seinem Geldbeutel. Wenn Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren wollen, checken Sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen von Lebensmitteln. Dort ist zu erkennen, wie viel Zucker tatsächlich in einem Produkt enthalten ist.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/statt-zucker-natuerlich-suessen-kokosbluete-birke-stevia-roter-banane-agave-co