

Süßstoffe

Probleme

Süßstoffe sind dazu da kurzkettige Kohlehydrate zu imitieren. Der Körper kennt aber nur einen Verwertungsprozess für kurzkettige Kohlehydrate. Er bekommt also signalisiert es kämen welche, der Magen versucht es dann auch, kann diesen Prozess aber nicht durchführen.

Daran könnte das Krebsrisiko hängen, was aber auf jeden Fall passiert ist, das ein dringenderes Bedürfnis nach kurzkettigen Kohlehydraten signalisiert wird, weil der Prozess ja schon lange am laufen ist. Dieses kann und sollte man dann aber mit langkettigen Kohlehydraten befriedigen können, was noch ein wenig schwerer ist, da die eigentlich angeforderten kurzkettigen Kohlehydrate ja schneller verwertbar sind.

Damit tun Süßstoffe das genaue Gegenteil von dem wofür sie konzipiert worden sind und eine Mischung aus Süßstoff und weniger Zucker sollte angestrebt werden, da die meisten Einsatzzwecke für Süßstoffe eher wenig langkettige Kohlehydrate liefern können.

z.B. Kuchen mit Vollkornteig. Belag mit 75/25 Süßstoff/Zucker. Bei Obst den Fruchtzucker den Zuckeranteil geben lassen.

Version #4

Erstellt: 1 August 2024 12:19:37 von Konstantin

Zuletzt aktualisiert: 1 August 2024 12:32:17 von Konstantin