

Bezeichnung	Zuckerart	gewonnen aus	Süßkraft in%	Insulin-effekt (GI)	kcal / 100 g	Kario-gen	Vorteile	Nachteile
Erythrit, Erythritol Handelsmarken z.B.: Erylite, Zucker light, Sucolin und Sukrin	Erythritol = Zuckeralkohol	Maisstärke, Weizenstärke	60-80	keine Insulinwirkung	0	nein	vollkommen kalorienfrei keine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel etwa 1/3 weniger Süßkraft wie Xylit oder HH-Zucker, zahrfreundlich	etwas geringere abführende Wirkung wie Xylit Nicht für Tiere geeignet.
Stevia	Steviosid	Stevia-Pflanze (Stevia rebaudiana)	25000-30000	keine Insulinwirkung	0	nein	zahrfreundlich, kalorienfrei, hitzebeständig extrem hohe Süßkraft, vielseitig verwendbar	hat speziellen Beigeschmack, daher nicht für alle Anwendungen ideal, kann bei Langzeitanwendung die Geschmacksnerven irritieren, zum Backen andere Rezepturverhältnisse beachten
frische Früchte mit natürlichem Zucker	Fruktose		je nach Sorte und Reife	je nach Sorte und Reife	20-80	ja	optimale natürliche Süße im Verbund mit Vitaminen und Mineralstoffen und Polyphenolen	
Xylit Handelsnamen z.B. "Birkenzucker" "Wieszucker" "Stattzucker"	Xylitol = Zuckeralkohol	aus Birkenrinde oder Maiszellulose	100	gering 8-13	236	nein	zahrfreundlich, kann Zähne vor Karies und Parodontose schützen, hat 40% weniger Kalorien als Saccharose (Zucker), geringe Insulinwirkung, gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, daher gut austauschbar	Xylit kann in größeren Mengen abführend wirken, aber erst ab 200g täglich. Durch Gewöhnung gehen diese Reaktionen zurück. Daher sollte man seinen Körper langsam daran gewöhnen Nicht für Tiere geeignet.
Kokosblütenzucker	Saccharose	aus dem Saft von Kokospalmen	90-100	moderat 35	380	ja	karamelliges Eigenaroma, enthält viele Vitamine der B-Gruppe, reichlich Vitamin C und Mineralien wie Zink, Magnesium und Eisen, Kalium (sehr viel), Mangan, Bor, Kupfer und Phosphor, natürliche Antioxidantien und wichtige Aminosäuren (bes. Glutamin), ideal bei Fructose-Unverträglichkeit	etwas teurer als andere alternative Süßungsmittel
Isomaltulose	Glukose Fructose	Mais	60-70	moderat	400	gering	wird nur langsam abgebaut, daher langsamer Blutzuckeranstieg als bei Zucker, zahrfreundlich	größere Mengen nötig, da geringere Süßkraft als Haushaltszucker.
Schwarze Melasse	Glukose viel Fruktose	Engedickter Saft der Zuckerrohr-pflanze,	60	moderat (70)	309	ja	hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt, z.B. Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Vitamine der B-Gruppe. Ideal z.B. für dunkle Gebäcke oder Smoothies. Wirkt basisch. Wiederentdecktes Hausmittel mit vielseitiger Wirkung.	unbedingt auf KBA achten. Melasse aus normaler Produktion kann viele chemische Rückstände enthalten
Reissirup	Mehrfachzucker, Maltose, Glukose	Reismehl	90	moderat	316	ja	ideal bei Fruktoseunverträglichkeit und Zöliakie, enthält reichlich Kalium, daneben Magnesium und Eisen	wegen des hohen Gehalt an Mehrfachzuckern wird er nur langsam verdaut und lässt daher den Blutzucker nur langsam ansteigen
Vollrohrzucker	Glukose Fructose	Zuckerrohr	100	hoch	400	ja	eingedickter Zuckerrohrsaft, der noch Vitamine, Mineralstoffe und Melasse enthält	wegen hohem Insulineffekt nur in moderaten Mengen verwenden
Agavensirup bzw. Agavendicksaft	hoher Fruktosegehalt (50-75%) Glucose 25-50%)	Zuckersaft aus der Agavenpflanze	100-120	gering 15	312	ja	enthält Mineralstoffe und Spurenelemente je nach Sorte unterschiedlicher Glukosegehalt (wichtig f. Diabetiker), langsamer Insulinanstieg	wegen des hohen Fruktosegehalts ungünstig für den Leberstoffwechsel. Beim Kauf auf gute Qualitäten achten, Da hohe Produktion, werden ungünstige Mittel zur Gewinnung eingesetzt. Billigprodukte können problematisch sein
Apfel-, Birnen-Dicksaft	vorwiegend Fruktose	eingekochte Fruchtkonzentrate mit arttypischen Geschmack	60-80	gering	300	ja	aromatisch schmeckend, ideal zum Verfeinern von Cremes etc. enthält Mineralstoffe, kaliumreich.	wegen des hohen Fruktosegehalts ungünstig für Stoffwechsel.
Rübensaft	Saccharose, Glukose, wenig Fruktose	Zuckerrübe	75	moderat	304	ja	Zuckerersatz mit geringem Mineralien- und Vitamingehalt, enthält besonders Eisen und Magnesium	starker Eigengeschmack, deshalb nicht für alle Süßungsanwendungen geeignet
Honig	Glukose, Fruktose Saccharose, Maltose u.a.	natürliches Süßprodukt	120	moderat 60	325	ja	in unerhitzter Form in moderaten Mengen gesundheitsfördernd, enthält Aminosäuren, Enzyme, Mineralien, Vitamine und Antioxidantien. Honig ist antibakteriell und fördert die Wundheilung	Erhitzen zerstört die positiven Wirkstoffe, daher nur für den gelegentlichen Rohverzehr zu empfehlen
Fruchtzucker	Fruktose	Früchten, in verschiedenen Zuckerarten	120	gering 25	400	ja	hohe Süßkraft bei geringer Insulinwirkung	Stoffwechselbelastend und leberschädlich in größeren Mengen, Hemmung des Fettabbaus, erhöhte Harnsäure-Werte, häufig Unverträglichkeiten, darmschädigend
Ahornsirup	ca. 30 % Fruktose	Saft der Ahornbäume	80	moderat 55	260	ja	karamelliger Geschmack, reich an Antioxidantien und Mineralien wie Kalzium, Eisen, Phosphor und Kalium	Achtung bei zu billigen Produkten, können gestreckt oder verfälscht sein!
Roh-Rohrzucker	Glukose Fructose	Zuckerrohrsaft	100	hoch 70	395	ja	kristallisierte Zuckerrohrsaft, enthält kleine Mengen Vitamine und Mineralien	schneller Blutzuckeranstieg
Haushaltszucker, Kristallzucker	Glukose Fructose	Zuckerrrohr, Zuckerrüben	100	hoch 68	400	ja	preiswertes Massenprodukt	schneller Blutzuckeranstieg
Milchzucker	Laktose	Molke	20-60	moderat 45	380	ja	unterstützt die Calcium-Aufnahme und liefert Energie	kann im Erwachsenenalter meist schlechter verdaut werden und kann in größeren Mengen abführend wirken.
Traubenzucker	Glukose (Dextrose)	Mais- oder Kartoffelstärke	50-70	sehr hoch 100	397	ja	preiswertes Massenprodukt	schneller Blutzuckeranstieg
Glukosesirup	Glukose	Mais- oder Kartoffelstärke	30-50	sehr hoch 100	397	ja	preiswertes Massenprodukt	schneller Blutzuckeranstieg

Anmerkungen:

Werte z.T. gerundet bzw. gemittelt, wegen unterschiedlicher Quellen

GI = glykämischer Index

empfehlenswert

selten verwenden

nicht empfehlenswert