

Gemeinsame Pressekonferenz der DGK Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde, der Universität Mainz (Poliklinik für Zahnerhaltung und Parodontologie) und der Aktion zahnfreundlich e.V. am 07. Oktober 2004 in Mainz

Auszug aus dem Autoreferate-Band zur 11. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde gemeinsam mit der Aktion zahnfreundlich e. V., Wissenschaftliches Programm, 1. Hauptthema: Fehlernährung im Kindesalter

Zuckeraustauschstoffe für kalorienreduzierte und reduziert glykämische Süßwaren

Bei der Herstellung von Süßwaren wurden und werden überwiegend die traditionellen Zuckerarten Saccharose, Glukosesirup und Dextrose eingesetzt. Gesundheitliche Aspekte haben jedoch in den letzten Jahren zunehmend auch Zuckeraustauschstoffe in den Blickpunkt gerückt. Dazu gehören die schon seit längerem für zahnfreundliche Produkte verwendeten Zuckeralkohole, wie z.B. Sorbit, Xylit und Isomalt, und neuerdings auch der Füllstoff Polydextrose. Diese Zuckeraustauschstoffe zeichnen sich neben ihren zahnfreundlichen Eigenschaften auch durch einen geringeren physiologischen Brennwert und eine niedrigere glykämische Wirkung (Blutzuckerwirksamkeit) aus.

Das Übergewicht vieler Menschen ist zu einem globalen Problem geworden. In Deutschland sind schon etwa 40 % der Bevölkerung übergewichtig und etwa 20 % stark übergewichtig. Die damit verbundenen Gesundheitsrisiken sollen bereits die des Rauchens übertreffen und führen zu kaum noch bezahlbaren Folgekosten. Insbesondere alarmierend ist dabei, dass der Anteil übergewichtiger Kinder immer größer wird. Wenn hier auch der heutzutage vorherrschende Bewegungsmangel vieler Erwachsener und Kinder eine der Ursachen ist, so darf doch die Rolle energiereicher und hoch glykämischer Lebensmittel in der Ernährung nicht heruntergespielt werden.

Zwar tragen Süßwaren (Schokolade, Zuckerwaren, Speiseeis und süße Dauerbackwaren) bei einem durchschnittlichen deutschen Konsumenten nur etwa 11–12 % zur Gesamtmenge der aufgenommenen Energie bei, doch typischerweise als Snack mit hoher glykämischer Wirkung zwischen den Mahlzeiten verzehrt, machen sie schnell wieder hungrig, so dass dann bei den Hauptmahlzeiten mehr als notwendig gegessen wird. Viele Snackartikel sind eine fatale Kombination von stark blutzuckerwirksamen Kohlenhydraten und viel Fett. Die starke Blutzuckerwirksamkeit verursacht eine entsprechend hohe Insulinausschüttung, wodurch das Fett nicht zur Energiegewinnung verbraucht werden kann, sondern zwangsläufig in den Fettdepots, besonders am Bauch und an den Hüften, landet. Hier bieten die niedrig glykämischen Zuckeraustauschstoffe, die überdies einen geringeren Brennwert als die üblichen Zuckerarten haben, einen Ausweg.

Mit Zuckeraustauschstoffen hergestellte Süßwaren und andere Lebensmittel mit niedriger glykämischer Wirkung 1. sättigen anhaltend 2. stimulieren die Insulinausschüttung nicht übermäßig 3. tragen dazu bei, dass anteilmäßig auch Fett als Energiequelle gebraucht wird.

Es ist heute eine Vielzahl von Zuckeraustauschstoffen auf dem Markt, mit denen in Kombination mit Intensivsüßstoffen wohlschmeckende Süßwaren ohne Zucker, Kalorien reduziert und/oder reduziert glykämisch in bester Qualität hergestellt werden können.

Dipl.-Chem. Christof Krüger

*Danisco Sweeteners
Wulfsdorfer Weg 104b
D-22359 Hamburg*

Alle Rechte wie Nachdruck auch von Abbildungen, Vervielfältigungen jeder Art, Vortrag, Funk, Tonträger- und Fernsehsendungen sowie Speicherungen von Datenverarbeitungsanlagen auch auszugsweise, behält sich die Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin, vor.