

VERSCHIEDENE SÜSSUNGSMITTEL UND DEREN EINSATZ IN DER PRECON BCM DIÄT

SÜSSUNGSMITTEL	ENERGIEGEHALT*	EINSATZ IN DER PRECON BCM DIÄT	GUT ZU WISSEN
ZUCKER			
Weißer Zucker	80 kcal	In Maßen zum Backen und Kochen im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten. Nicht zwischendurch, da Zucker Blutzucker- und Insulinspiegel erhöht.	Wird aus Zuckerrüben gewonnen.
Brauner Zucker	75 kcal	In Maßen zum Backen und Kochen im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten. Nicht zwischendurch, da Zucker Blutzucker- und Insulinspiegel erhöht.	Wird mit karamellisiertem Zuckersirup gefärbt, daher intensiverer Geschmack. Größere Struktur. Kein gesundheitlicher Vorteil gegenüber weißem Zucker.
Rohrzucker	80 kcal	In Maßen zum Backen und Kochen im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten. Nicht zwischendurch, da Zucker Blutzucker- und Insulinspiegel erhöht.	Aus Zuckerrohr hergestellt und noch unraffiniert. Kein gesundheitlicher Vorteil. Nur unwesentlich mehr Mineralstoffe.
Achte beim Einkauf auf das Etikett! Auf der Zutatenliste finden sich häufig folgende Bezeichnungen für verschiedene Zuckerarten: Saccharose, Glucose, Traubenzucker, Fructose/Fruchtzucker, Maltose/Malzzucker, Dextrose, Glucosesirup, Fructosesirup, Invertzucker.			

SÜSSSTOFFE			
Saccharin-Cyclamat	Kalorienfrei	Tafelsüße für Kaffee, Tee etc. Auch zwischendurch geeignet, da Saccharin-Cyclamat Blutzucker- und Insulinspiegel nicht erhöht. Flüssig zum Kochen und Backen im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten	Mischung zweier Süßstoffe mit hoher Süßkraft. Sehr stabil bei Hitze und beim Gefrieren, auch bei säurehaltigen Lebensmitteln.
Aspartam-Mischungen	Praktisch kalorienfrei	Tafelsüße für Kaffee, Tee und für kalte Desserts. Auch zwischendurch geeignet, da Aspartam Blutzucker- und Insulinspiegel nicht erhöht.	Mischung zweier Süßstoffe mit hoher Süßkraft. Nicht back- und kochfest.

*pro 20 g (ca. 1 gehäufte EL) bzw. bei Süßstoffen in üblicher Dosierung

SÜSSUNGSMITTEL	ENERGIEGEHALT*	EINSATZ IN DER PRECON BCM DIÄT	GUT ZU WISSEN
Stevia (Steviolglykoside)	Kalorienfrei	Zum Süßen von Kaffee, Tee für zwischendurch geeignet, da Stevia Blutzucker- und Insulinspiegel nicht erhöht. Zum Kochen, Backen und zum Süßen von Desserts im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten geeignet.	Aus den Blättern der Pflanze Stevia rebaudiana gewonnen. Im Handel als Pulver, Granulat, in flüssiger Form und als Tabs erhältlich. Ca. 200 – 300-fach höhere Süßkraft als Zucker (daher nur in kleinen Mengen verwenden!). Je nach Qualität leicht bitterer Nachgeschmack möglich. Enthält verschiedene Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Hitzebeständig, back- und kochfest.

Süßstoffe sind in üblichen Mengen unbedenklich. Vor ihrer Zulassung für den Markt wurden sie streng getestet. Bewusst eingesetzt, helfen Süßstoffe bei der Precon BCM Diät beim Kalorien sparen.

NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL

Honig	60 kcal	In Maßen zum Backen und Kochen im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten. Nicht zwischendurch, da Honig Blutzucker- und Insulinspiegel erhöht. Der flüssige Honig kann beim Backen nicht im Verhältnis 1:1 ausgetauscht werden.	Schmeckt süßer als Zucker und hat einen Eigengeschmack. Kein großer gesundheitlicher Vorteil. Enthält nur unwesentlich mehr Mineralstoffe.
Ahornsirup	55 kcal	Nur begrenzt einsetzbar	Wird aus dem Saft des Ahornbaums gewonnen. Sehr süß und mit deutlichem Eigengeschmack.
Fruchtdicksaft	ca. 60 kcal	Sehr süß und klebrig, nur begrenzt einsetzbar	Eingedickter Saft aus Apfel, Birne, Zuckerrübe oder Traubensaft.
Agavendicksaft	60 kcal	Nur begrenzt einsetzbar	Eingekochter Saft der Agave mit deutlichem Eigengeschmack. Gute Gelierfähigkeit.

Natürliche Süßungsmittel liefern fast genauso viele Kalorien wie normaler Zucker, enthalten aber nicht wesentlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Fructose/ Fruchtzucker	80 kcal	Erhöht den Blutzuckerspiegel nur geringfügig, wird im Körper insulinunabhängig verstoffwechselt. Bringt keinen Vorteil. Besser ist es frisches Obst zur Mischkost-Mahlzeit zu essen.	Bekannt als Fruchtzucker, früher Zuckerersatz für Diabetiker. Wird heute nicht mehr empfohlen. Natürlicher Inhaltsstoff vieler Obst- und Gemüsesorten.
Zuckeralkohole wie Isomalt, Maltit, Sorbit, Xylit, Laktit, Mannit	40 – 60 kcal	Sinnvoll in Maßen als „zuckerfreier“ Kaugummi oder Bonbon. Zuckeralkohole erhöhen Blutzucker- und Insulinspiegel zwar nur unerheblich, sind aber kalorienhaltig. Deshalb Verzehrsmenge von 2 – 3 Kaugummis bzw. 2 – 3 Bonbons beachten.	In süßen Getränken, Bonbons und Kaugummi enthalten. Können in größeren Mengen abführend und blähend wirken.

Achte auf das Etikett! Einige Lebensmittel wie z. B. Lightgetränke können eine Mischung aus Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen oder Zucker enthalten. Diese Getränke sind dann ebenfalls nur im Rahmen der Mischkost-Mahlzeiten erlaubt.

*pro 20 g (ca. 1 gehäufte EL) bzw. bei Süßstoffen in üblicher Dosierung