



## Weihnachtsleckereien mit Süßstoff statt Zucker: Diabetiker dürfen auch Süßes naschen

(Mynewsdesk) Köln, 13.11.2017 - Anderen Menschen beim Essen nur zuzusehen, ist nie besonders schön. Essen ist ein soziales und kulturelles Ereignis: gesellig, gemütlich, emotional, verbindend. Insbesondere die Weihnachts- und Adventszeit assoziieren wir sofort mit süßem Gebäck, Schokolade und Kuchen. Die typischen Aromen wecken bei uns Kindheitserinnerungen. Doch Diabetikern können diese Ess- und Naschgewohnheiten schnell die Schweißperlen auf die Stirn treiben, denn sie müssen Zucker-gesüßte Lebensmittel aus gesundheitlichen Gründen weitgehend meiden.

Warum es aber nahezu unmöglich ist dauerhaft auf Süßes zu verzichten, erklärt Diplom-Ökotrophologin Dr. Karolin Höhl anlässlich des Welt Diabetesstages am 14. November 2017. Die Lehrbeauftragte für Lebensmittelkunde und Esskultur in Heidelberg mit dem Arbeitsschwerpunkt Geschmack und Sensorik betont, dass der Geschmack "süß" nicht mit dem Inhaltsstoff Zucker gleichgesetzt werden darf. "Ein strikter Verzicht auf Süßes ist in unserer Esskultur schwer durchzuhalten", erklärt Diplom-Ökotrophologin Dr. Höhl. "Es bedeutet einen enormen Verlust an Lebensqualität, vollständig auf süß schmeckendes zu verzichten." Die Wissenschaftlerin beschäftigt sich damit, warum das Bedürfnis des Menschen nach süßen Geschmackserlebnissen so groß ist und weiß, "süßer Geschmack ist ein wichtiger, emotionaler und identitätsstiftender Bestandteil unserer Esskultur." Die Präferenz für süßen Geschmack ist angeboren und wird bereits im Mutterleib genährt.

Fruchtwasser, Muttermilch, später die Beikost - alles hat einen süßen Geschmack und prägt unser Geschmacksarchiv, sagt Dr. Höhl. "Die Gefühle, die wir gemeinsam mit diesem Geschmack abgespeichert haben, sind Geborgenheit, Liebe, Aufmerksamkeit und Sicherheit - also durchweg positiv. Das erklärt unser Bedürfnis nach süßen Lebensmitteln." Aber "süß" muss ja nicht gleich Zucker sein. Es gibt eine Vielzahl von Süßstoffen, die den befriedigenden süßen Geschmack liefern, ohne den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen (siehe Grafik). Weiterer Vorteil: Süßstoffe sind kalorienfrei und unterstützen auch die Gewichtskontrolle bei Diabetikern.

Ein Tipp: Wer mit Süßstoffen backen oder andere Gerichte ausprobieren möchte, verwendet am besten Rezepte, die bereits mit Süßstoffen entwickelt wurden. Die Schwierigkeit besteht nämlich darin, dass ohne Zucker häufig das Volumen des Teigs fehlt. Von Süßstoffen wird eine wesentlich kleinere Menge benötigt, um die gleiche Süßkraft zu erhalten. Sehr einfach ist der Austausch beispielsweise bei Hefe- oder Mürbeteigen. Für Diabetiker hat der Süßstoff-Verband Plätzchen-Rezepte entwickelt, mit denen sie die Adventszeit zuckerfrei genießen dürfen (siehe unten).

Weitere Informationen zu Diabetes und Süßstoffen sowie weitere Rezepte stehen auf der Website [www.suessstoff-verband.de](http://www.suessstoff-verband.de) kostenfrei zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auch an unserem Infostand auf dem Patiententag von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe gemeinsam mit der Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes (DDH-M) unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums am 19. November 2017 im KOSMOS Berlin, Karl-Marx-Allee 131a, 10243 Berlin. Die zentrale Veranstaltung in Deutschland mit dem diesjährigen Motto "Diabetes - beweg(t) dein Leben!" finden wie immer am Wochenende nach dem eigentlichen Welt Diabetesstag statt. Von 10 bis 15:30 Uhr, der Eintritt ist frei.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Süßstoff Verband e.V.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/cyfygh>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/food-trends/weihnachtsleckereien-mit-suessstoff-statt-zucker-diabetiker-duerfen-auch-suesses-naschen-26911>

### Pressekontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen  
Sportplatzstraße 18  
51147 Köln

[info@suessstoff-verband.at](mailto:info@suessstoff-verband.at)

### Firmenkontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen  
Sportplatzstraße 18  
51147 Köln

[shortpr.com/cyfygh](http://shortpr.com/cyfygh)  
[info@suessstoff-verband.at](mailto:info@suessstoff-verband.at)

Der Süßstoff Verband beteiligt sich an der wissenschaftlichen Diskussion über Lebensmittelzusätze, Gesundheitsprophylaxe und Diätetik. Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherberatung ist neben Kontaktpflege zu Ernährungsberatern, Diätassistenten, Pädagogen und sonstigen Vertretern ernährungsorientierter Berufe und zu Wissenschaft, Forschung, Politik und Wirtschaft unser Anliegen.

Anlage: Bild

