

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,
Senioren und Schwangere



Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter
www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16

info@ideal-essen.de

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

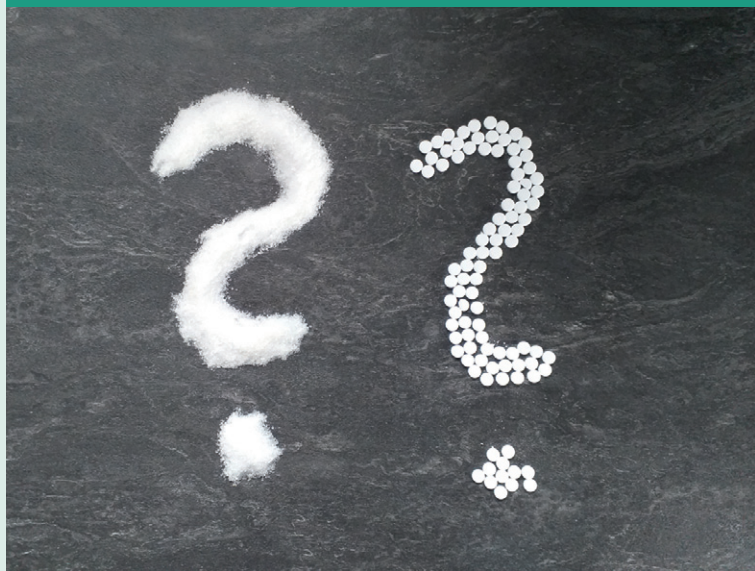
Allergologische Ernährungstherapie



VDD

Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Zucker contra Süßungsmittel



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 45 | Mai – Oktober 2021




Liebe Leserinnen und Leser,


dieses Mal geht es um ein recht kontrovers geführtes Thema, welches in der Ernährungsberatung ständig im Gespräch ist, nämlich die Frage, was ist besser: Zucker oder Süßungsmittel.

Ich weiß, dass hier JEDER, egal ob als Privatmensch oder als ernährungswissenschaftlicher Mensch seine eigene Meinung vertritt. Man will meinen, dass man über die wissenschaftliche Seite hier ein Stück weiterkommt, doch auch hier scheint es, jeder sucht sich seine Meinung so aus, wie es für einen persönlich passt.

Demzufolge lesen Sie hier meine Meinung, welche ich mir mit Hilfe der wissenschaftlichen Studienlage gebildet habe und auch in der Beratung vertrete.

Zunächst einmal zur neuen Begriffsbestimmung. Früher unterschied man

 **Zuckeraustauschstoffe, auch Zuckeralkohole genannt** (z. B. Sorbit, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit, Xylit, Erythrit) und

 **Süßstoffe** (z. B. Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, aber auch das zuletzt dazugekommene Steviolglycoside/ Stevia)

Doch seit 2014 wird hier nicht mehr unterschieden und beide Begriffe wurden zusammengeführt als **Süßungsmittel**.

Folgende Sorgen treiben die Einen um: krebserregend, appetitanregend, Gewichtszunahme, Veränderung des Darmmikrobioms, Allergien werden ausgelöst um nur einige zu nennen.

Außerdem entsprechen Süßungsmittel keiner natürlichen Ernährungsweise = „Chemie“.


Die Anderen sagen: stimmt alles nicht, es ist egal.


Süßungsmittel werden immer wieder auf ihr Risiko eingeschätzt. Doch am Ende kommt da nichts Schlimmes heraus. Sämtliche Sorgen werden wissenschaftlich wiederlegt. Sie machen keinen Krebs, machen nicht zwangsläufig dick, beeinflussen nicht besorgniserregend die Darmtätigkeit etc.. Nicht dass Sie mich falsch verstehen: ich möchte die Süßungsmittel nicht als gesunde Alternative anpreisen und Sie animieren, Zucker komplett gegen Süßungsmittel auszutauschen. Ich sehe beide in irgendeiner Form kritisch. Doch ich


möchte zumindest die Angst und Sorgen über Süßungsmittel nicht mit antreiben und wir sollten den Blick auf das Wesentliche behalten. Wenn es Darmprobleme gibt, es nicht mit dem Abnehmen klappt, Krebs entsteht etc. dann gibt es zig andere Ursachen, welche es anzugehen gilt.

Beide Süßungsformen, Zucker und Süßungsmittel, haben Vor- und Nachteile, beides sollte mit Bedacht, aber ohne Angst und Panikmache, zum Einsatz kommen.

Grundsätzlich wäre es am besten, man schult seinen Geschmack auf wenig Süß. Z. B.:

 ein klassischer süßer Joghurt mit natürlichem Joghurt mischen bis hin zu Joghurt naturell + frisches Obst der Saison

 süße Limonaden ggf. mit Lightgetränken austauschen, mit Wasser mischen bis hin zu Wasser naturell

 gesüßte klassische Müslis (sind zu 90 % m. M. nach zu süß) mit Haferflocken naturell mischen bis hin zur Flockenmischung + Joghurt naturell + Obst der Saison

Wer auf Süß eingestellt ist, wird es nicht sofort schaffen, von 100 auf 0 zu kommen. Doch man kann den Geschmack schulen. Einfach das zu süße Grundprodukt mit einem natürlichen Gegenspieler mischen und das Mischungsverhältnis Woche für Woche in Richtung süß-reduzierter verlagern. Der Geschmack wird sich prima anpassen, nach einer gewissen Zeit will man es gar nicht mehr süßer haben, das Süße schmeckt einem nicht mehr und man kann dann im Nachhinein gar nicht mehr verstehen, dass man zuvor alles so süß hatte. U. a. gilt das auch für Salz, Fett etc. Doch um Geschmack erfolgreich zu ändern, geht es zunächst immer um die innere Einstellung, „MÖCHTE ICH ES AUCH“...und dann geht vieles.

Wer sich vertiefend mit dem Thema beschäftigen möchte, kann sich z. B. auf folgender Seite mehr informieren: www.efsa.europa.eu/de/topic/sweeteners

Also, m. M. nach alles kein Problem, nehmen Sie was Sie wollen, machen Sie sich keine Sorgen, versuchen Sie, von jedem so viel wie nötig und so wenig wie möglich zu nehmen. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, bleiben Sie schön gesund und positiv!

Ihre Birgit Hartmann