



# Zucker

Alternativen und Süßstoffe

# Zuckerarten



Zuckerrübe  
• Rübenzucker



Zuckerrohr  
• Vollrohrzucker



Natürliche Quelle  
• Traubenzucker  
• Fruchtzucker  
• Milchzucker

# Alternativen

- Agavendicksaft
- Honig
- Ahornsirup
- Kokosblütenzucker /-Sirup
- Birkenzucker (Xylit)
- Reissirup

Natürliche  
Alternative  
n



- Süßstoffe
  - Saccharin
  - Aspartam
  - Acesulfam

Künstliche  
Alternative  
n



# Süßstoffe

## Pro

- Weniger Kalorien & Kohlenhydrate
- Besser für die Zähne
- Kein Einfluss auf Blutzucker
- Deutlich Süßer

## Contra

- Künstlicher Geschmack
- Verdauungsprobleme
- Kann Verlangen nach Zucker erhöhen
- Stark verarbeitet
- Eventuelle Gesundheitsschädlich