



## PUR SWEET

Innovative Produktlösungen  
ohne Zuckerzusatz

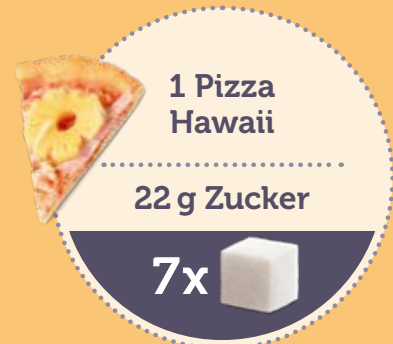


Weniger Zucker, mehr Geschmack – **KESSKO kann's!**

# Zuckerreduktion – gesunde Trendwende

Stille Geschmacksrevolution: Immer mehr Verbraucher greifen zu Produkten mit weniger Zucker

## Wieviel Zucker steckt in unseren Lebensmitteln?



## Warum macht Zuckerreduzierung Sinn?

Zucker, Fette und Salz sollen reduziert werden, damit für die Verbraucherinnen und Verbraucher im Alltag die **gesunde Wahl** zur leichten Wahl wird.

Die nationale Reduktions- und Innovationsstrategie wurde 2018 vom Bundeskabinett verabschiedet.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) entwickelt mit Ärzten, Verbraucherschützern, Ernährungswissenschaftlern, Handel und Lebensmittelherstellern Strategien zur Reduktion dieser Nährstoffe.

## Welches Ziel wird hierbei verfolgt?

Die Menge an freien Zuckern\* soll **reduziert** werden, um ernährungsbedingte, gesundheitliche Einschränkungen zu minimieren.

**Empfehlung: Zufuhr freier Zucker auf weniger als 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu begrenzen**

► **Erwachsener: 50 g / Tag** (DAG; DDG; DGE; WHO)



\* Unter „freie Zucker“ werden alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigefügt werden. Aber auch jener **Zucker**, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften vorkommt.

# Less sugar is so sweet!

## Allgemeine Fachinformationen fürs professionelle Backen „ohne Zuckerzusatz“



Die Angabe „**ohne Zuckerzusatz**“ oder „**ungesüßt**“ ist dann erlaubt, wenn ein Produkt weder zugesetzte Einfach- oder Zweifachzucker noch andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendeten Zutaten enthält. Zu den Zuckern zählen u.a. die Glukose und die Saccharose, Zutaten mit süßender Wirkung sind beispielsweise Honig, Agavendicksaft oder Apfelsaftkonzentrat.

„**Ohne Zuckerzusatz**“ bedeutet also, dass dem Lebensmittel **kein zusätzlicher Zucker** zugesetzt wurde, und bezieht sich nicht auf den natürlichen Zuckergehalt.

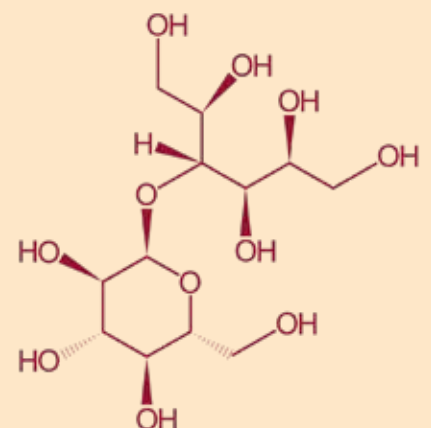
Damit Verbraucher und Verbraucherinnen sich nicht getäuscht fühlen, empfiehlt die EU-Verordnung für solche Fälle den zusätzlichen Hinweis „**enthält von Natur aus Zucker**“.

<https://www.consumer.bz.it/de/was-bedeutet-die-angaben-zuckerfrei-zuckerarm-zuckerreduziert-und-ohne-zuckerzusatz>

## Was genau ist Maltit?

Maltit ist eine **pflanzenbasierte Zutat** bzw. Zusatzstoff für Lebensmittel. In der EU wird Maltit **aus Mais und Weizen** hergestellt und gehört zu den Kohlenhydraten. Maltit wird auch als Zuckeralkohol bezeichnet.

Maltit ist seit langem als **Zuckeraustauschstoff** bekannt. Es ist ein weißes, kristallines Pulver. Sein **reiner, süßer Geschmack** und seine physikalisch-chemischen Eigenschaften sind dem des Zuckers sehr ähnlich, daher ist Maltit eine **hochqualitative Zuckeralternative**.

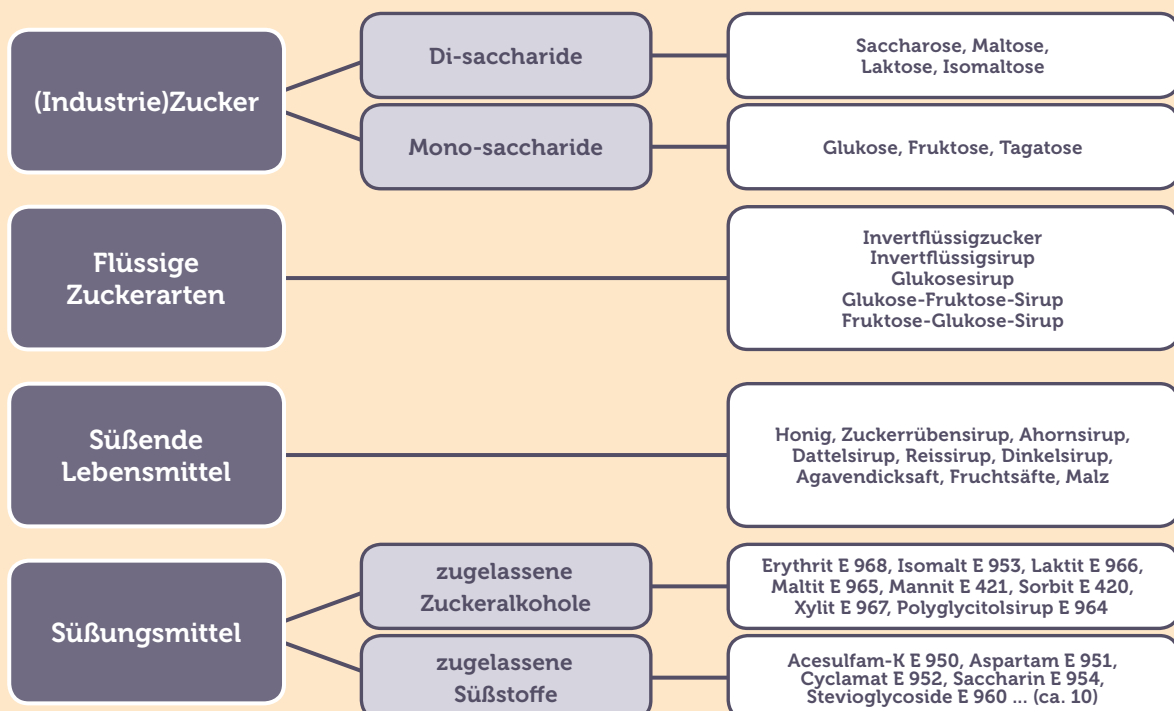




# Vorteile von Maltit

## ZUCKERERSATZ MIT SÜSSEM MEHRWERT

- Zuckeraustauschstoff, der nicht zu den negativ besetzten Süßstoffen gehört
- wird nicht synthetisch hergestellt, sondern aus Mais und Weizen gewonnen
- hat im Gegensatz zu anderen Zuckeralkoholen einen weitaus geringeren kühlenden Effekt
- hat keinen unangenehmen metallischen Geschmack
- besitzt die höchste Süßkraft aller Zuckeralkohole
- verfügt über gute Löslichkeit in Flüssigkeiten
- ist auch für Backwaren zugelassen (im Gegensatz zu den Süßstoffen)
- besitzt bis zu 90 % der Süßkraft von gewöhnlichem Haushaltszucker
- hat einen niedrigeren Brennwert als Zucker
- fördert keine Karies
- wird weitgehend insulinunabhängig verstoffwechselt



# Welche Alternativen gibt es?

## ZUCKERFREI

Es dürfen nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm oder 100 Milliliter enthalten sein.

## ZUCKERARM

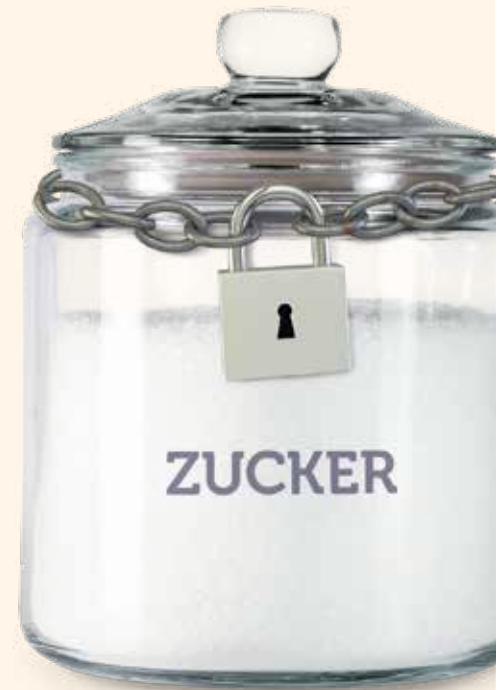
Bei Nahrungsmitteln dürfen max. 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthalten sein, bei Getränken 2,5 Gramm pro 100 Milliliter.

## ZUCKERREDUZIERT

Ein- und Zweifachzucker sind gegenüber vergleichbaren Produkten um mindestens 30 % verringert.

## OHNE ZUCKERZUSATZ

Diese Angabe ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Ein- (z. B. Fruktose) und Zweifachzucker (z. B. Laktose) oder andere Zusätze mit süßender Wirkung (z. B. Honig) enthält. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, sollte das Etikett den Hinweis „Enthält von Natur aus Zucker“ tragen.



## Gruppe der Süßungsmittel

### SÜSSSTOFFE

- Dies sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker.
- Sie haben eine Süßkraft, die 30-3.000fach höher als die von Zucker ist
- Sie enthalten minimal oder gar keine Kalorien.
- Sie werden vor allem in brennwert-reduzierten Lebensmitteln (z.B. Light-Erfrischungsgetränke) oder als Tafelsüße (z.B. in Form von Tabletten oder flüssig, zum Süßen von Speisen oder Getränken) eingesetzt.
- Beispiele von Süßstoffen: Saccharin, Aspartam, Acesulfam, Cyclamat, Stevia, Thaumatin werden immer nur in sehr kleinen Mengen zugesetzt

### ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

- Die meisten Zuckeraustauschstoffe gehören zur Gruppe der sogenannten Zuckeralkohole/mehrwertige Alkohole.
- Dies sind süß schmeckende Verbindungen, die in der Europäischen Union als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen sind.
- Sie werden insulinunabhängig im Stoffwechsel verwertet, wurden daher früher in Diabetiker-Lebensmitteln eingesetzt.
- Ihr Energiegehalt wird mit 2,4 Kilokalorien pro Gramm angesetzt.
- Sie wirken nicht kariesfördernd, man findet sie insbesondere in „zuckerfreien“ Bonbons und „zahnschonenden“ Süßigkeiten (z.B. Kaugummis).
- Sie werden immer öfter auch bei der Herstellung von süßen Getränken und Fertigprodukten eingesetzt.
- Beispiele von Zuckeraustauschstoffen: Sorbit, Mannit, Maltit, Laktit, Xylit, Erythrit



## FAQ



### **Ist Maltit ein Süßstoff?**

Nein, Maltit ist eine pflanzenbasierte Zutat bzw. Zusatzstoff für Lebensmittel und gehört zu den Zuckeraustauschstoffen bzw. Zuckeralkoholen. Es ist ein Süßungsmittel.

### **Woraus besteht Maltit?**

Maltit wird aus Mais und Weizen gewonnen.

### **Sollte ich Maltit mit Bedacht genießen?**

Maltit kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken und es können Nebenwirkungen wie Blähungen, Durchfall und Krämpfe auftreten. Die Verträglichkeit ist individuell unterschiedlich.

### **Bedeutet ohne Zuckerzusatz ohne Zucker?**

Nein, denn einige Zutaten (z. B. Früchte) enthalten von Natur aus Zucker. Es ist aber kein Industriezucker zugesetzt.

### **Welchen Einfluss hat Maltit auf den Blutzuckerspiegel?**

Im Vergleich zu üblichem Haushaltszucker werden Zuckeraustauschstoffe vom Körper wesentlich langsamer ins Blut aufgenommen, so dass der Blutzuckerspiegel durch sie nur geringfügig ansteigt. Außerdem kann Maltit weitgehend insulinunabhängig verwertet werden.

### **Wie viele Kalorien hat Maltit?**

In 100 g Maltit stecken ca. 240 kcal, das sind 40 % weniger als in Zucker.

### **Schadet Maltit meinen Zähnen?**

Nein, Maltit kann nicht von den kariesverursachenden Bakterien verstoffwechselt werden, weshalb es für die Zähne nicht schädlich ist.