

Vorgaben & Richtlinien

Wer Süßstoffe in der Großküche einsetzt, muss dies gemäß der Verordnung über die Zulassung von Zusatzstoffen zu Lebensmitteln zu technologischen Zwecken (Zusatzstoff-Zulassungsverordnung – ZZuV) unter dem Hinweis „mit Süßungsmittel(n)“ auf Speisekarte, Preisverzeichnis oder einer sonstigen schriftlichen Mitteilung, z. B. anhand von Fußnoten, kenntlich machen.

Bei Aspartam (E 951) und Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962) muss zusätzlich der Hinweis „enthält eine Phenylalaninquelle“ erfolgen. Dieser Hinweis ist wichtig für Menschen, die unter der seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie leiden.

Zuckerarm, zuckerfrei oder ohne Zuckerzusatz

zuckerarm

nicht mehr als 5g Zucker pro 100g oder bei flüssigen Lebensmitteln 2,5g Zucker pro 100ml

zuckerfrei

nicht mehr als 0,5g Zucker pro 100g bzw. 100ml

ohne Zuckerzusatz

keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder andere süßende Substanzen

natürlicher Zuckeranteil

Etikett „Enthält von Natur aus Zucker“

ungesüßt

weder Zucker noch süßende Lebensmittel noch Süßungsmittel

Quelle: VERORDNUNG (EG) Nr. 1924/2006 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel

Wissenswertes auf einen Blick

Was unterscheidet Süßstoffe von anderen Süßungsmitteln?

- ✓ kalorienfrei oder extrem kalorienarm
- ✓ höhere Süßkraft
- ✓ kein Einfluss auf Blutzucker- und Insulinspiegel
- ✓ für Diabetiker geeignet
- ✓ sind nicht kariogen

Sind Süßstoffe unbedenklich für die Gesundheit?

- ✓ Ja, vor der Zulassung werden sie ausführlich getestet,
- ✓ und es werden zusätzlich Höchstmengen für den Einsatz in Lebensmitteln festgelegt

Kann man mit Süßstoffen abnehmen oder sein Gewicht halten?

- ✓ Süßstoffe können sehr gute Helfer beim Gewichtsmanagement sein
- ✓ Süßstoffe liefern süßen Geschmack ohne Kalorien
- ✓ Süßstoffe haben keinen Einfluss auf den Appetit

Herausgeber:

Süßstoff-Verband e. V.

Text: Dipl.oec.troph. Anja Krumbe
Grafik und Gestaltung:
rheinland relations GmbH
2. Auflage 2019

Sie möchten mehr zum Thema Süßstoff erfahren?

Besuchen Sie unsere Websites www.suessstoff-verband.info und www.so-suess-wie-du.de – dort stehen wir Ihnen gerne für Rückfragen zur Verfügung.



so süß wie du



Manche mögen's süß!

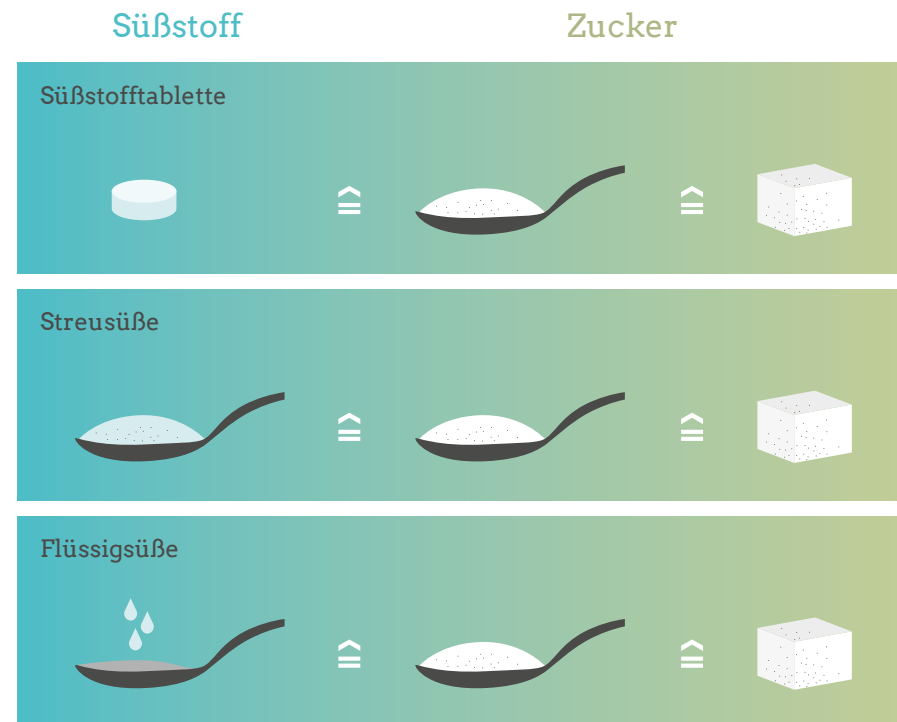
Süßen mit Süßstoffen in der Gemeinschaftsverpflegung

Süßen ohne Kalorien

Süßstoffe lassen sich in allen Bereichen des Verpflegungsangebots sinnvoll einsetzen – neben gesüßten Getränken wie Softdrinks, Kaffee oder Tee auch in Salatsaucen, Suppen oder zum Abrunden des Geschmacks von Hauptgerichten und natürlich in der Dessertküche.

Portionierung

Die Süßkraft einer **Süßstofftablette** oder eines Teelöffels **Streusüße** entspricht ungefähr einem Würfel oder einem Teelöffel Zucker. Streusüße wiegt 10-mal weniger als Zucker. Die Süßkraft von **Flüssigsüße** unterscheidet sich je nach Produkt. Die korrekte Dosierung ist in der Regel auf der Verpackung angegeben. Bereits wenige Tropfen können so süß wie ein Teelöffel Zucker sein.

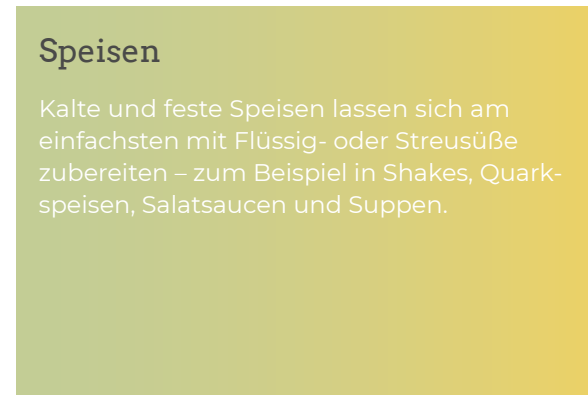


Anwendungsbereiche



Getränke

Süßstoffgesüßte und damit kalorienfreie Getränke wie Tee, Kaffee sowie Erfrischungsgetränke aus dem Kühlregal oder im Ausschank sind eine gute Alternative für alle, die den süßen Geschmack mögen, aber auf Zucker verzichten wollen.



Speisen

Kalte und feste Speisen lassen sich am einfachsten mit Flüssig- oder Streusüße zubereiten – zum Beispiel in Shakes, Quarkspeisen, Salatsaucen und Suppen.



Gebäck

Zucker kann beim Backen nicht eins zu eins ersetzt werden, da Süßstoffe wesentlich süßer sind und so schon kleine Mengen genügen. Sie liefern weniger Masse als Zucker, weshalb es dem Kuchen an Volumen fehlen kann. Auch eine Bindewirkung gibt es nicht. Backrezepte mit Süßstoff berücksichtigen diese Eigenschaften und lassen auch süßes, aber weniger kalorienreiches Gebäck gelingen.

Unterschiedliche Süßen – auf einen Blick

	Zucker		Süßungsmittel	
	Haushaltszucker	Fruktose	Süßstoffe	Zuckeralkohole
Energiezufuhr	4 Kalorien pro Gramm	4 Kalorien pro Gramm	praktisch keine Kalorien	2,4 Kalorien pro Gramm
Süßkraftfaktor	1	1,2	30 – 20.000	0,4 – 1,0
Einfluss auf den Insulinspiegel	stark	gering	kein Einfluss	gering
Einfluss auf das Verdauungssystem	neutral	neutral	kein Einfluss	können abführend wirken
Einfluss auf die Zahngesundheit	kann Karies fördern	kann Karies fördern	kein Einfluss	kein Einfluss

In der EU zugelassene Süßstoffe

- **Acesulfam-K (E950)** – Süßkraft 130–200
- **Advantam (E969)** – Süßkraft 20.000–37.000
- **Aspartam (E951)** – Süßkraft 200
- **Acesulfam-Aspartam-Salz (E962)** – Süßkraft 350
- **Cyclamat (E952)** – Süßkraft 30–50
- **Neohesperidin DC (E959)** – Süßkraft 400–600
- **Neotam (E961)** – Süßkraft 7.000–13.000
- **Saccharin (E954)** – Süßkraft 300–500
- **Steviolglycoside (E960)** – Süßkraft 300
- **Sucralose (E955)** – Süßkraft 600
- **Thaumatococin (E957)** – 2.000–3.000