

Die Süßkraft von Erythrit und anderen Süßungsmitteln

Zuckerart	Süßungsmittelgruppe	Süßkraft in Bezug auf Zucker	Energiegehalt in kcal pro 1 g
Zucker (Haushaltszucker)		1.0 (Referenzwert)	4.0 kcal
Erythrit	Zuckeraustauschstoff	0.75	0.2 kcal
Xylit	Zuckeraustauschstoff	1.0	2.4 kcal
Aspartam	Süßstoff	200	4.0 kcal
Saccharin	Süßstoff	300 bis 500	0 kcal
Acesulfam K	Süßstoff	200	0 kcal
Stevia (Steviosid)	Süßstoff	200 bis 300	0.2 kcal
Fructose	Zuckeraustauschstoff	1.0 bis 1.8	4.0 kcal

Erythrit und Xylit: Der Vergleich

Vergleichsparameter	Erythrit	Xylit
Natürliches Vorkommen	z. B. in Erdbeeren, Birnen, Wassermelonen, Weintrauben, Pilzen, fermentierten Lebensmitteln, Pistazien, Käse	z. B. in Blumenkohl, Pflaumen, Himbeeren, Pilzen, Erdbeeren
Herstellung	Fermentation	Hydrierung
Preis	pro kg rund 10 €	pro kg rund 10 €
Verwendung	Zubereitung von Getränken sowie warmen und kalten Speisen, Hefeteige müssen länger ruhen	Zubereitung von Getränken sowie warmen und kalten Speisen, Hefeteige müssen länger ruhen
Dosierung	zwischen 142 und 200 g ersetzen 100 g Zucker	kann Zucker im Verhältnis 1:1 ersetzen
Kristallbildung	kann bei der Herstellung von Sirups, Marmeladen und beim Backen kristallisieren	zur Herstellung von Sirups, Marmeladen und zum Backen geeignet
Karamell	eignet sich nicht zum Karamellisieren	wenn es mehrere Minuten auf über 200 °C erhitzt wird
Löslichkeit	mässig in Wasser bei 20 °C,	schlecht in Alkohol, leicht in Wasser und wenig in Alkohol
Geschmack	zuckerähnlich, kein Nachgeschmack	zuckerähnlich, kein Nachgeschmack
Kühleffekt	weniger stark ausgeprägt	stark ausgeprägt, ähnlich wie bei Menthol
Übergewicht	löst Sättigungsgefühl aus, hemmt Hunger	löst Sättigungsgefühl aus, hemmt Hunger
Blutzuckerspiegel	kein Anstieg	leichter Anstieg
Diabetes Typ 2	geeignet	geeignet
Verdauungsbeschwerden	selten	anfangs leicht
Zahngesundheit	senkt Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis	senkt Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis
Darmflora	stört Bakteriengemeinschaft nicht	probiotisch
Abführende Wirkung	bei mehr als 0,7 g Erythrit pro kg Körpergewicht täglich	bei mehr als 0,5 g Xylit pro kg Körpergewicht täglich
Fructoseintoleranz	bedingt geeignet	bedingt zu empfehlen
Tiere	tötet Fruchtfliegen	nicht an Hunde, Kaninchen, Rinder oder Ziegen verfüttern