

# Zuckerersatz

Den Kaffee oder Tee mit Süßstoffen zu süßen, galt für Kunden mit Diabetes lange als gute **Alternative** zu Zucker. Doch in jüngster Zeit wird davon abgeraten, da Zuckerersatz angeblich langfristig sogar Diabetes begünstigen soll.

**V**on Cola über Marmelade bis hin zu Joghurt und Schokolade: Die meisten „Light“-Varianten dieser Produkte enthalten anstatt Zucker Ersatzstoffe. Der meist verbreitete Süßstoff ist dabei Aspartam. Er hat nicht den unangenehmen Süßstoffgeschmack und wird darum in vielen Nahrungsmitteln eingesetzt. Die Europäische Lebensmittelbehörde und die Deut-

Blutzucker nicht ansteigt, sie (fast) keine Kalorien enthalten und dass sie die Kariesentstehung nicht unterstützen.

**Übergewicht** Das ist jedoch kein Freifahrtschein für den zügellosen Genuss von „Light“-Produkten und Süßstoffen: „Die so gesüßten Lebensmittel und Getränke sind meist süßer als zuckergesüßte Produkte. Das kann dazu führen, dass die Wahrnehmung für ‚Süß‘ abnimmt. Außerdem gaukeln sie dem Verbraucher vor, dass sie wenig Kalorien enthalten“, sagt Diplom-Oecotrophologin Sibylle Kapellen, Ernährungstherapeutin der Universitätsklinik und Poliklinik für Kinder und Jugendliche in Leipzig. Man neige also dazu, mehr zu essen. „Viele Menschen nehmen deshalb trotz Verzehr von Light-Produkten nicht ab“, ergänzt sie. Im Gegenteil: Einige nehmen sogar zu. In der Folge kann es zu Übergewicht kommen. „Das ist dann ein Risikofaktor für Diabetes – eher nicht der Verzehr von Süßstoff an sich“, betont Kapellen. Die Berichte über vermehrten Hunger nach Verzehr von Süßstoffen konnten bis jetzt nicht wissenschaftlich belegt werden. „Da jeder Mensch ein Individuum ist, kam man sich durchaus vorstellen, dass einzelne Menschen mit Hunger auf Süßstoffe reagieren. Das sollte jeder Konsument bei sich selbst beobachten“, erklärt die Ernährungstherapeutin.

## Honig, Sirup & Austauschstoffe

Besondere Vorsicht gilt bei alternativen Süßungsmitteln. Dabei handelt es sich zum Beispiel um Honig oder Agavensirup. Diese treiben den Blutzuckerspiegel durchaus in die Höhe. Gerade Kunden mit Diabetes sollten sich über die Blutzuckerwirksamkeit informieren und diese Alternativen sparsam verwenden. Ähnliches gilt für Sorbit und Fruchtzucker. Diese Zuckeraustauschstoffe, die lange Zeit für Diabetiker beworben wurden, können den Blutzucker erhöhen. Ihre Wirkung lässt sich aber nur schwer abschätzen. Fruchtzucker in größeren Mengen fördert die Entstehung einer Fettleber. Die Zuckeraustauschstoffe der „zweiten Generation“, Erythrit und Isomalt, enthalten weniger oder keine Kalorien und lassen sich ähnlich wie Zucker verwenden. Sie beeinflussen den Blutzucker nicht. Als Fazit lässt sich sagen, dass Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe eine Alternative zu Zucker bieten. „Sie sollten aber bewusst eingesetzt und sparsam verwendet werden“, plädiert Sibylle Kapellen. ■

*In Zusammenarbeit mit  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe*

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe**  
Bundesgeschäftsstelle  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 0 30/2 01 67 70  
Fax: 0 30/20 16 77 20  
E-Mail: info@diabetesde.org  
Internet: www.diabetesde.org oder  
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



sche Gesellschaft für Ernährung halten den Süßstoff für sicher, ebenso wie die weiteren zehn in der Europäischen Union zugelassenen Süßstoffe. Ihre Vorteile sind, dass der

## Neu: ImoFlora® Bifido – Interessante Infos zum neuen Nahrungsergänzungsmittel

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er übernimmt bei der Immunabwehr entscheidende Funktionen und trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Auch hierzulande rückt der Darm, der in Japan aufgrund seiner Bedeutung als „geehrte Mitte“ bezeichnet wird, ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die ergänzende Einnahme von im Darm vorkommenden Bakterien kann die Darmflora unterstützen. Das neue ImoFlora® Bifido enthält natürliche Bifidobakterien: pro Kautablette mindestens 1 Mrd. Bifidobakterien, garantiert bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum.

**Welche Vorteile** das Nahrungsergänzungsmittel bietet, können Sie der folgenden Gesprächssituation entnehmen, in der sich eine Kundin Rat suchend an die PTA wendet.

**Kundin:** Ich achte schon sehr auf meine Ernährung und lebe gesund. Aber ich würde gern noch mehr für mich tun – vor allem, wenn wieder stressige Zeiten kommen!

**PTA:** Unsere Ernährung kann Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Nahrungsergänzungsmittel können eine sinnvolle Unterstützung sein. Ich kann Ihnen, jetzt ganz neu, ImoFlora® Bifido mit dem Bifidobakterium BB-12® empfehlen. Das sind Kautabletten mit leckerem Orangengeschmack.

**Kundin:** Von Bifidobakterien habe ich schon gehört. Aber ich dachte, die kommen nur in Joghurts vor!?

**PTA:** Nein, die gibt es auch in hoher Konzentration in Nahrungsergänzungsmitteln. Jede Kautablette ImoFlora® Bifido enthält garantiert 1 Milliarde lebensfähige Bifidobakterien. Die sind Bestandteil unserer natürlichen Darmflora. Mit ImoFlora® Bifido können die



Bifidobakterien dem Verdauungssystem zugeführt werden.

**Kundin:** Das ist ja interessant. Wie muss ich das denn einnehmen?

**PTA:** Die ImoFlora® Bifido Kautabletten können Sie ganz einfach ohne Wasser einnehmen. Von Vorteil ist auch, dass Sie die Tabletten nicht kühlen müssen, im Gegensatz zu vielen anderen Produkten. Sie können ImoFlora® Bifido also problemlos unterwegs oder wenn Sie auf Reisen sind anwenden. Die Tabletten befinden sich in einer praktischen Röhren-Verpackung.

**Kundin:** Und wie lange nehme ich die Tabletten?

**PTA:** Es gibt keine zeitliche Anwendungsbeschränkung bei ImoFlora® Bifido. Sie können es mit 1 Kautablette pro Tag dauerhaft verwenden. Möglich ist auch die Anwendung als Kur. Dazu nehmen Sie über 3 bis maximal 6 Wochen 3 mal am Tag 1 Kautablette. Wann Sie ImoFlora® Bifido verwenden, ist grundsätzlich egal. Ausnahme: Wenn Sie zugleich Antibiotika nehmen müssen, sollte zwischen der Einnahme des Antibiotikums und dem Verzehr von ImoFlora® Bifido ein Abstand von 2 bis 3 Stunden liegen.

**Kundin:** Das klingt gut. Ich nehme es auf jeden Fall mal mit zum Ausprobieren.

### ImoFlora® Bifido : nützliche Hinweise für Ihre Kunden

- Enthält natürlich im menschlichen Darm vorkommende Bakterien
- 1 Mrd. Bifidobakterien BB-12® pro Kautablette garantiert bis zum MHD
- Kautablette mit angenehmem Orangengeschmack
- Schon für Kinder ab 1 Jahr geeignet
- Gluten- und laktosefrei

### Neu und apothekenexklusiv

- **Keine** Kühlschrankspeicherung erforderlich
- **Kein** Wasser für die Einnahme nötig
- **Praktische Röhren-Verpackung erleichtert** Mitnahme

Gratismuster und mehr Infos unter [imoflora-bifido.de](http://imoflora-bifido.de)

