Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist eigentlich Erythrit?

Mon, 08/21/2017 - 13:43

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie‘s gewusst?

Erythrit ist ein Zuckeraustauschstoff, das heißt, er kann an Stelle von Zucker verwendet werden. Im Vergleich zum herkömmlichen Zucker beträgt seine Süßkraft rund 70 Prozent, der Nachgeschmack wird als „kühlend“ beschrieben.

Erythrit gehört chemisch zu den Zuckeralkoholen. Er ist nahezu kalorienfrei und hat keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Gegenüber anderen Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit und Maltit, welche in größeren Mengen abführend wirken, ist Erythrit besser verträglich. Nebenwirkungen wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen bei Erythrit nur selten vor, da der Stoff zu 90% bereits im Dünndarm aufgenommen wird. All diese Eigenschaften machen Erythrit sowohl für die Lebensmittelindustrie als auch für kalorienbewusste Personen sowie Diabetiker und Diabetikerinnen interessant.

Häufig wird Erythrit als „natürliches“ Süßungsmittel beworben – die Substanz kommt auch tatsächlich in einigen Früchten und in Käse vor. Die von der Lebensmittelindustrie benötigten Mengen an Erythrit werden jedoch nicht natürlich gewonnen, sondern größtenteils mittels biotechnologischer Verfahren hergestellt. Zuckermoleküle wie Glukose und Saccharose werden dafür durch bestimmte Hefen und Pilze verstoffwechselt und unter anderem zu Erythrit umgewandelt.

Erythrit ist als Lebensmittelzusatzstoff E 968 zugelassen. Lebensmittel, die den Zuckeraustauschstoff enthalten, müssen den Hinweis „mit Süßungsmittel“ tragen. Wenn der Anteil von Erythrit in einem Lebensmittel mehr als zehn Prozent beträgt, muss das Produkt zusätzlich mit dem Warnhinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ versehen werden.