

# Besser leben mit weniger Zucker

**Interview.** Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Ernährungswissenschaftlerin Maria Holzer darüber, wie Zucker unsere Gesundheit beeinflusst und welche Alternativen es gibt.

**Sehr geehrte Frau Holzer, Sie sind Ernährungswissenschaftlerin und haben vor acht Jahren Ihre Firma gegründet, bei der sich alles um Zuckerersatz dreht. Warum ist Ihnen dieses Thema so wichtig?**

**Maria Holzer:** Ich gebe zu, ich bin eine Naschkatze. Und, dass Zucker süchtig macht, weiß ich aus eigener Erfahrung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen, dass der hohe Zuckerkonsum mitverantwortlich für viele Zivilisationskrankheiten ist: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Rheuma, Arthritis, Magen-Darmprobleme, Karies, um nur einige zu nennen.

**Inwiefern macht Zucker süchtig? Wie kann ich das verstehen?**

Vielleicht gehören Sie ja zu diesen bewundernswerten Menschen, die ein



Michael Miskarik, Niederlassungsleiter HDI LEBEN

Stückchen vom Schokoriegel essen und den Rest wieder im Schrank verstauen. Für die meisten stellt das eine Herausforderung dar und dies hat unter anderem folgenden Grund: Zucker gelangt sehr schnell ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt rasch an und wir sind voller Energie. Leider sinkt dieser ebenso schnell wieder ab und der Hunger bzw. die Lust nach Süßem ist wieder da, oft stärker als davor. Es gibt aber noch andere Gründe, wie z.B. die Ausschüttung von Dopamin („dem sogenannten Glückshormon“) beim Ver-

zehr von Naschereien. An diesem Thema wird viel geforscht.

**Sind Sie durch Ihr Studium der Ernährungswissenschaften auf dieses Thema gestoßen?**

Wir haben das Thema im Studium natürlich behandelt. So richtig bewusst wurde mir die Problematik aber erst durch meinen Freund, der an Diabetes Typ 1 erkrankt war. Er sollte Haushaltszucker gänzlich vermeiden. Zucker findet sich aber unter den verschiedensten Namen auf den meisten Zutatenlisten der Lebensmittel im Supermarkt

wie z.B.: Glukose, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Fruktose Sirup oder Fruktose-Glukose-Sirup, Stärkesirup, Karamellsirup, Laktose, etc. Es ist nicht einfach, ihm zu entkommen.

**Welchen Umgang mit Zucker empfehlen Sie, um gesund zu bleiben?**

Am besten wäre es natürlich, gänzlich auf isolierten Zucker oder umgangssprachlich auch Haushaltszucker zu verzichten. Aber wie Paracelsus schon so schön sagte: „Die Dosis macht das Gift.“ Ich empfehle einen bewussten Um-

gang mit Zucker und wo immer möglich Lebensmittel „ohne Zuckerzusatz“ zu kaufen und Kuchen und Desserts zu besonderen Anlässen zu genießen. Gerade unsere täglichen Getränke sollten meiner Meinung nach ohne Zuckerzusatz auskommen. Es ist auch sehr interessant, wie schnell sich unser Geschmackssinn anpasst und den meisten Menschen schon nach ein paar Wochen Umstellung z.B. ungesüßter Tee viel besser schmeckt.

**Wie sieht Ihre persönliche Zuckeralternative aus?**

Ich habe viele Zuckeralternativen ausprobiert und verwende diese nach wie vor sehr gerne. Z.B. Honig, Ahornsirup oder verschiedene Dicksäfte. Birkenzucker (Xylit) habe ich erst vor acht Jahren kennen gelernt, damals war dieser in Österreich kaum erhältlich. Ich konnte nicht verstehen, warum diese Alternative nicht angeboten wurde und so ist die Idee unserer Firma „Birkengold“ entstanden.

**Was ist Birkenzucker und warum schätzen Sie diesen so besonders?**

Birkenzucker ist ein na-

türliches Süßungsmittel, es wird aus den nährstoffreichen Fasern der Birkenrinde gewonnen. Birkenzucker hat nicht nur 40 % weniger Kalorien als Zucker, sondern hält zudem die Zähne gesund. Birkenzucker hat kaum einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, daher ist er auch für Diabetiker eine sehr gute Alternative. In Skandinavien ist Birkenzucker schon seit den 70er Jahren sehr beliebt und zahlreiche Studien belegen die positiven Eigenschaften.

**Erzählen Sie uns mehr, wie lässt sich Birkenzucker gut in den Alltag integrieren?**

Xylit sieht aus und schmeckt wie Zucker und ist genauso süß. Es kann daher bei Rezepten oder zum Einkochen von Marmelade 1:1 wie Zucker verwendet werden. Besonders interessant ist auch die Verwendung von Xylit in der Zahnpflege. Vor dem Schlafen gehen noch schnell ein süßes Bonbon, damit Karies über Nacht keine Chance hat? Es klingt paradox, ist aber so. Xylit wirkt aktiv und nachhaltig gegen Karies, Plaque und Zahnstein.

**Wo ist Xylit erhältlich?**

Birkengold Xylit sowie Schokolade, Kekse und Kaugummis mit Birkenzucker sind in zahlreichen Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Außerdem kann man auch über unseren Webshop [www.birkengold.com](http://www.birkengold.com) bestellen. Dort finden Sie auch viele kreative Rezepte. Eines unserer Lieblingsrezepte haben wir Ihnen gleich mitgebracht.

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 27. Juli erfahren Sie, wie Sie sich am besten für ein Laufevent vorbereiten können.



Ernährungswissenschaftlerin Maria Holzer setzt auf Birkenzucker als gesunde alternative Süße

## Kirsch Muffins ohne Zuckerzusatz

**Zutaten:** 150 g zarte Haferflocken, 150 g Kirschen (entkernt, gehackt), 2 ganze Eier, 1 Banane, 50 g Birkengold Xylit, 50 ml Hafermilch, 1 TL Backpulver, 1 TL Zimt

**Zubereitung:** Zu Beginn die Eier mit der Hafermilch versprudeln und Birkengold® Xylit hinzufügen. Danach die Banane pürieren und unterrühren. In einer zweiten

Schüssel Zimt, Backpulver und Haferflocken vermischen. Im nächsten Schritt langsam die trockene Mischung unter die flüssige rühren. Zum Schluss die Kirschen der homogenen Masse untermengen und in Muffinförmchen füllen. Die Muffins bei 180 Grad für etwa eine halbe Stunde backen, auskühlen lassen und genießen.



HDI LEBEN  
macht das Leben  
lebenswert

250g  
ARBEITSWERT

HDI

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.