

## **Süßstoffe – mit kleinen Schritten zum Erfolg**

Wenn die ersten Sonnenstrahlen nach dem langen Winter die Erde wärmen und die Natur zu blühen beginnt, dann wird Manchem bewusst, dass es Zeit wird auch dem eigenen Körper eine Frühjahrskur zu gönnen. Meist wird dann zu kurzfristigen Maßnahmen, wie drastischen Diäten gegriffen. Was sich aber über Monate, oder auch Jahre an zu viel Gewicht angesammelt hat, lässt sich nur durch dauerhafte Umstellungen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten in den Griff bekommen. Man muss dafür nicht zum Kostverächter und auch nicht zum Marathonläufer werden. Das Ziel lässt sich einfacher mit kleinen, aber wirkungsvollen Maßnahmen erreichen.

### **Eine Frage der Bilanz**

Übergewicht entsteht, wenn die Energieaufnahme dauerhaft den Energiebedarf übersteigt. Um Gewicht zu reduzieren, ist es daher notwendig entweder den Energiebedarf zu steigern, oder die Energieaufnahme zu reduzieren. Optimal ist die Kombination aus beidem: mehr bewegen und weniger essen. Wer keine Zeit oder Lust zum täglichen Sport hat, der sollte zumindest versuchen, viel Bewegung in den Alltag zu bringen – denn jede Bewegung verbraucht Kalorien und stärkt die Muskulatur. Mal die Treppe statt den Aufzug benutzen, so oft es geht, das Auto gegen das Fahrrad eintauschen oder einfach mal ein Buch als Hantel zweckentfremden. Es bieten sich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten – es ist nur etwas Kreativität gefragt.

### **Kalorienfrei süßen**

Ebenso wie die Bewegung ohne viel Aufwand gesteigert werden kann, kann die Kalorienaufnahme leicht „nebenbei“ reduziert werden. Auch wenn es zunächst nach einer sehr kleinen Kalorieneinsparung klingt, aber viele Kalorien können eingespart werden, wenn Getränke anstelle von Zucker mit Süßstoffen gesüßt werden. Werden täglich anstelle von vier Stück Würfelzucker Süßstoff für Kaffee oder Tee genutzt, können im Jahr 17.520 Kalorien und damit umgerechnet rund 2,5 Kilogramm Fettgewebe eingespart

werden. Wer täglich zwei Gläser zuckergesüßte Getränken durch süßstoffgesüßte ersetzt, erspart sich sogar 58.400 Kalorien pro Jahr. Das entspricht etwa 8,3 Kilogramm Fettgewebe. Wer nicht auf den süßen Geschmack verzichten möchte, ist mit Süßstoffen gut beraten. Sie können hervorragende Helfer sein, wenn man sein Gewicht reduzieren oder auf Dauer halten möchte, denn sie süßen ohne Kalorien und verursachen keinen Blutzuckeranstieg – nicht nur für Diabetiker ideal.

- **Süßstoffe bieten süßen Genuss**, sie sind 35 – 3000 mal süßer als Zucker.
- **Süßstoffe sind für Diabetiker geeignet**, denn sie wirken sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus.
- **Süßstoffe helfen Gewicht zu reduzieren oder zu halten**, denn sie liefern keine Kalorien.
- **Süßstoffe helfen bei der Kariesprophylaxe**, denn sie enthalten keine Kohlenhydrate, die vergären können.
- **Süßstoffe haben keinen Einfluss auf das Verdauungssystem.**
- **Süßstoffe sind sicher**, sie werden nach strengen Kriterien überprüft.
- **Süßstoffe sind vielfältig**, es gibt sie als Tabletten, flüssig, zum Streuen und in Produkten verarbeitet.

## Heidelbeer-Shake

### Zutaten (Ergibt 3 Gläser)

400 ml Buttermilch  
300 g Heidelbeeren frisch oder TK  
1/2 TL abgeriebene Orangenschale  
5 EL Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
Streusüße oder Flüssigsüße  
3 EL Instant-Haferflocken  
Kokosflocken

### Zubereitung

Alle Zutaten fein pürieren und gut durchgekühlt in Cocktailgläser servieren. Je nach Geschmack süßen. Kokosflocken darüber streuen.

**Ein Glas enthält**

591 kJ (148 kcal)  
6,3 g Eiweiß  
22 g Kohlenhydrate  
2 g Fett  
1,5 BE

**Bild Heidelbeer-Shake**

**Bildunterschrift**

Süßstoff rundet den fruchtigen Geschmack ab, ohne Kalorien zu liefern.

Deutscher Süßstoff-Verband e.V.

Geschäftsstelle

Fon: 0 22 03 – 93 29 32

[info@suessstoff-verband.de](mailto:info@suessstoff-verband.de)

[www.suessstoff-verband.de](http://www.suessstoff-verband.de)