
Subject: Süßmittel

Posted by [hardy](#) on Mon, 28 Feb 2005 23:54:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachdem keiner was gegen den Vorschlag hatte und bevor die Beiträge sich verzetteln probier ich es mal.

Ich selber verwende sie hin und wieder, wenn es morgens schnell gehen muss und ich auf "Schnellkaffee" zurückgreife. Den mag ich nur süß, aber dafür leere Kalorien sehe ich dann doch nicht ein. Und in manchem süß-sauer eingelegtem Produkt sind sie drin.

Süßmittel (total votes: 16)

hate ich für Teufelszeug 1/(6%)

brauche ich nicht, weil ich nicht "süß" esse 0/(0%)

verwende ich nicht, weil ich finde, Zucker gehört eher zu einer gesunden Ernährung als Süß

verwende ich ab und zu 9/(56%)

verwende ich häufig, da ich Süßes liebe und nur so meine Kalorienbilanz im Lot halten kann

Diät ohne Süßstoffe geht doch garnicht 0/(0%)

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [Nisi](#) on Mon, 12 Jun 2006 14:57:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das bezieht sich doch auf dinge wie zückli und diese süßstofftabletten?

irgendwo habe ich mal gelesen, dass diese gar nicht soo gut wären..wegen der vielen chemie eben... dass man in solchen fällen (z.b. tee) auf zucker zurückgreifen sollte..oder besser noch auf honig, um jenes getränk zu süßen..aber am besten nur max. 1-2 teelöffel, da im honig auch ca. 80% zucker enthalten sind... (sehr verwirrend...)

stimmt das?

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [Amidala](#) on Sun, 18 Jun 2006 15:31:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hasse Süßstoff, ich finde, Produkte damit schmecken meistens sch*** (sorry für die Ausdrucksweise).

Ich finde das bei meiner Schwiegermutter in spe so schlimm, die ist voll auf dem Abnehmtrip (dagegen ist an sich ja nichts zu sagen), aber sie trinkt nur Limonade/Cola mit Süßstoff und es gibt bei ihr zuhause nichts anderes! *argh*

Anstatt dass sie mal eine Fruchtsaftschorle oder sowas trinkt... Ich kann mir nicht vorstellen, dass

so viel Süßstoff gesund sein kann. Hat wohl weniger Kalorien, aber gesund? Ich weiß nicht...

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [zuckerschnecke](#) on Fri, 31 Aug 2007 06:44:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm also ich hab mal gehört dass in vielen(ich weiß nicht ,vielleicht auch allen) süßmitteln ein stoff drin ist der auch zur schweinemast verwendet wird,weil er den appetit anregt.. keine ahnung obs stimmt aber ich verwende sowas eh nicht weil ich finde dass süßstoff irgendwie künstlich schmeckt

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [Gast](#) on Fri, 31 Aug 2007 21:04:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keine kuenstlichen Sussmacher. Wer weiss was die im Koerper anstellen. Etwas Zucker kann man schon nehmen, halt nur nicht viel. Und schliesslich will ich ja das Suessempfinden aendern. Mit der Zeit klappt das auch. Kennt jemand Xylytol? Das ist ein Alkoholzucker der glaub ich aus Birkenrinde gewonnen wird. Faellt nicht unter die normale bezeichnung von Zucker und hat natuerlich auch keinen Alkohol. Ist fuer Diabetiker geeignet, da er langsamer 'verbrennt'. Ist aber auch sehr teuer.

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [LiliPeace](#) on Sun, 09 Sep 2007 11:21:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hab auch gehört dass süßstoff dem körper das gefühl gibt, er kriegt jetzt was zum verdauen, kriegt er aber nicht, dadurch soll sich dann ein hungergefühl einstellen

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [mausi89](#) on Mon, 10 Sep 2007 13:31:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Süßstoff gaukelt dem Körper ja so zu sagen vor, dass da jetzt was Süßes kommt, daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse dann ja Insulin aus und dadurch bekommt man ja nur noch mehr Hunger...

Also bringt es überhaupt nix...

Also, wer abnehmen will sollte sich von so etwas, wo DIÄT draufsteht, oder OHNE ZUCKER nicht in die Irre führen lassen.

Liebe Grüße

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [osso](#) on Mon, 10 Sep 2007 13:52:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Der Süßstoff gaukelt dem Körper ja so zu sagen vor, dass da jetzt was Süßes kommt, daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse dann ja Insulin aus und dadurch bekommt man ja nur noch mehr Hunger...

Dies ist ein weit verbreiteter Irrtum

Zitat:Insulin und Appetit

nachfolgend einen Blutglucoseabfall provozieren, der zu gesteigertem Appetit und einer unbeabsichtigten hyperkalorischen Ernährung führt. Diese Hypothese ist in entsprechenden Experimenten nicht bestätigt worden. Studienergebnisse zeigen vielmehr, dass Insulinsekretion und Blutglucosekonzentration durch Süßstoff nicht beeinflusst werden (13, 17, 21, 26).

<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=720>

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [Willwieder36](#) on Sat, 06 Oct 2007 19:28:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde Süßstoff ist eine gute Alternative zum Zucker man sollte es eben wie mit allem nicht übertreiben. Ich tue jeden Tag eine Süßstofftablette in mein Kaffee!

Schmeckt anders süß wie Zucker aber auch süß! Man muss sich das eben angewöhnen ..!

Gruss Ivonne

Subject: Süßmittel

Posted by [grace](#) on Sat, 06 Oct 2007 21:05:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute

Ich hab das Problem bei Süßstoff immer flotten Otto bekommen.

Ich hab aber für mich etwas anderes entdeckt und zwar: Stevia oder auch Süßkraut genannt. Das ist kalorienfrei und 300 Mal süßer als Zucker (Süßstoff-Kraut Stevia rebaudiana)

Ich habe mir die Pflanze geholt und nehme mir wenn ich Heißhunger auf was Süßes bekomme ein Blättchen (denn man braucht wirklich nicht viel) und esse dies. Für meinen Kaffee oder Tee (wie wir Ostfriesen nun mal sind) habe ich mir ein Konzentrat gemacht. Ganz einfaches Rezept; 200 ml Wasser und eine Tasse Blätter. Aufkochen und abseihen. Man braucht wirklich nur ein oder zwei Tropfen fürs Getränk. Mit meinem Tick für Stevia hab ich jetzt schon viele in meiner Familie abgesteckt.

Info gibt es auch unter 3sat unter folgender Adresse:

<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/cstuecke/82157/index.html>

Subject: Re: Süßmittel

Posted by [Anele](#) on Thu, 20 Mar 2008 14:28:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,

also ich persönlich verwende schon seit längerem Süßstoff, z.B. im Kaffee, da ich den sehr süß mag und mir die Kalorien der entsprechenden Zuckermenge sparen will. Manchmal nehme ich auch flüssigen Süßstoff, z.B. um ein Müsli zu versüßen (ok, ich bin ein Süßmäulchen, ich weiß..). Ich habe schon öfter von Freunden dann den Kommentar gehört, das sei ungesund und würde vor allem zu einem Heißhunger auf Süßes führen (Schweinemast,etc.). Ich habe aber eine solche Reaktion bei mir noch nie beobachtet, ich freue mich daher sehr über die Information, dass Studien das ebenfalls nicht bestätigt haben!Ich denke, man sollte sich nicht von Anderen und ihren angeblichen Weisheiten verrückt machen lassen....

Liebe Grüße
