

## **Zuckeraustauschstoffe**

sind sogenannte Zuckeralkohole. Dabei handelt es sich um Kohlenhydrate, die im Geschmack Zucker sehr ähnlich sind, aber weniger Süßkraft besitzen. Auch besitzen sie im Vergleich zu Zucker nur die Hälfte an Kalorien. Hauptsächlich werden Zuckeraustauschstoffe für Diabetikerprodukte verwendet, da sie im Körper ohne Insulin verstoffwechselt werden können. Im Grunde genommen sind sie gesundheitlich unbedenklich. Werden sie aber in zu großen Mengen verzehrt, kann es zu Durchfall kommen. Zu den bekannten Zuckeralkoholen zählen Sorbit, Mannit, Maltit, Isomalt, Laktit und Xylit.