

# SÜSSUNGSMITTEL IM ÜBERBLICK

Name	E-Nummer	Brennwert (kcal/g)	Süßkraftvergleich zu Saccharose	Besonderheiten	
SÜSSSTOFFE	Sucralose	E955	0	600	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langanhaltender Süßgeschmack</li> <li>• nicht hitzebeständig bei Temperaturen über 120 °C</li> </ul>
	Steviolglycoside aus Stevia	E960a	0	200 - 300	<ul style="list-style-type: none"> <li>• metallischer Beigeschmack</li> <li>• natürliche Quelle: Stevia-Pflanze; aber hochindustrielles Verarbeitungsverfahren verwendet</li> <li>• Hitzestabil bis 200 °C</li> </ul>
	Enzymatisch hergestellte Steviolglycoside	E960c	0	200 - 300	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger metallisch als Steviolglycoside aus Stevia</li> </ul>
	Glycosylierte Steviolglycoside	E960d	0	200 - 300	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger metallisch als Steviolglycoside aus Stevia</li> </ul>
	Acesulfam K	E950	0	130 - 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmeckt Zucker am ähnlichsten</li> <li>• Süßgeschmack verbleibt eher kurz im Mund</li> <li>• Synergistische Wirkung mit anderen Süßungsmitteln</li> </ul>
	Cyclamat	E952	0	30-35	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geringste Süßkraft unter den Süßstoffen; deswegen häufig kombiniert eingesetzt</li> <li>• Hohe Hitzebeständigkeit und Stabilität</li> <li>• Verstärkt Fruchtaromen</li> </ul>
	Saccharin	E954	0	300 - 500	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langanhaltende Süße</li> <li>• Gute Wasserlöslichkeit</li> <li>• In hohen Dosierungen leicht metallischer Beigeschmack</li> </ul>
	Advantam	E969	0	20.000 – 37.000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langanhaltende Süße</li> <li>• Verstärkt Fruchtaromen</li> <li>• Schlecht wasserlöslich und nur bedingt hitzestabil (bis ca. 100 °C)</li> </ul>
	Aspartam	E951	4	200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschmacksverstärkend</li> <li>• Nicht geeignet für Menschen mit Phenylketonurie</li> <li>• schlecht wasserlöslich und nicht hitzebeständig</li> </ul>
	Neohesperidin	E959	0	400 - 600	<ul style="list-style-type: none"> <li>• synergistische Wirkung mit anderen Süßstoffen</li> <li>• schlecht wasserlöslich</li> <li>• lakritzartiger Beigeschmack</li> </ul>
Neotam	E961	0	7.000 – 13.000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langanhaltende Süße</li> <li>• verstärkt Fruchtaromen</li> </ul>	
Thaumatococcus	E957	4,1	2.000 – 3.000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur bei Nahrungsergänzungsmitteln in kaubarer oder sirupartiger Form zugelassen</li> <li>• natürliche Quelle: Katemfe-Strauch</li> <li>• lakritzartiger Beigeschmack</li> </ul>	
ZUCKERALKOHOLE	Erythrit	E968	0,2	0,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine abführende Wirkung; hohe Verträglichkeit</li> <li>• geringe Löslichkeit</li> </ul>
	Sorbit	E420	2,4	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut in Tabletten verpressbar</li> <li>• Sehr gut wasserlöslich</li> <li>• Bei übermäßigem Verzehr abführend</li> </ul>
	Xylit	E967	2,4	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut zum Backen geeignet, da 1:1 mit Zucker austauschbar und hitzestabil</li> <li>• Gute Löslichkeit</li> <li>• Bei übermäßigem Verzehr abführend</li> </ul>
	Isomalt	E953	2,4	Ca. 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut in Tabletten verpressbar</li> <li>• Geringe Löslichkeit</li> <li>• Bei übermäßigem Verzehr abführend</li> </ul>
SÜSSENDE LEBENSMITTEL	Agavendicksaftpulver	-	3,8	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitgehend geschmacksneutral</li> <li>• Gute Löslichkeit</li> <li>• Kaum Kaloriensparnis im Vergleich zur Saccharose</li> </ul>
	Kokosblütenzucker	-	3,9	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karamellartiger Geschmack</li> <li>• Süßkraft ähnelt der Saccharose</li> <li>• Kaum Kaloriensparnis im Vergleich zur Saccharose</li> </ul>
	Honigpulver	-	3,9	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigengeschmack nach Honig</li> <li>• Nicht vegan</li> <li>• Kaum Kaloriensparnis im Vergleich zur Saccharose</li> </ul>
NOVEL FOOD	Alitam	E956	0	2000 – 3000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuckerähnlicher Geschmack</li> <li>• Aktuell liegt noch kein Antrag zur Aufnahme in die Liste zugelassener Novel Food vor.</li> </ul>
	Allulose	-	0,2	0,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ähnlich der Saccharose in den Punkten Wasserlöslichkeit und Anwendung</li> <li>• Zahnfreundlich</li> <li>• Bitterer Nachgeschmack</li> <li>• Novel Food Zulassungsverfahren läuft aktuell</li> </ul>
	Mönchsfrucht	-	1,4	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süße stammt hauptsächlich aus den enthaltenen Mogrosiden</li> <li>• Lakritzartiger Nachgeschmack</li> <li>• Mit Mogrosiden angereicherte Mönchsfruchtextakte sind in der EU nicht zugelassen</li> </ul>