

# Sorglos Süßen

Mit niedrig-glykämischen Zuckern von TAVARLIN



Wir bieten natürliche Zuckeralternativen für jeden Bedarf, egal ob Sie kalorienarm Süßen wollen, auf Ihren Blutzuckerspiegel achten oder ein niedrig-glykämisches Süßungsmittel für Ihre kohlenhydratarme Ernährung bzw. ketogene Diät suchen.

- Geringe bis gar keine Beeinflussung des Blutzucker- und Insulinspiegels
- Zahnfreundlich
- Nach Bedarf energiespendend oder kalorienfrei

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.tavarlinshop.de](http://www.tavarlinshop.de)

*Besondere Produkte für Ihre Gesundheit*

# Überblick Zuckereigenschaften und Zuckeralternativen

|                            | "Zucker"  | Süßkraft in % | GI <sup>1</sup> | Insulin-effekt <sup>2</sup> | zahn-freundlich  | Vorteile  | Nachteile  | Einsatzmöglichkeiten   |
|----------------------------|---|---------------|-----------------|-----------------------------|------------------|---|--|--|
| Einfachzucker              | <b>Traubenzucker</b><br>(Glukose)   | 50-70         | 100             | groß                        |                  | schneller Energielieferant  | schneller Blutzuckeranstieg;<br>kariesfördernd   |  |
|                            | <b>Fruchtzucker</b><br>(Fruktose)   | 120           | 19-23           | mäßig                       |                  | niedriger glykämischer Index (GI)   | erhöhte Harnsäure- und Triglyzerid-Werte;<br>mögliche Unverträglichkeit;<br>kariesfördernd |  |
|                            | <b>D-Galactose</b><br>(natürlicher Bestandteil des Milchzuckers;<br>gewonnen aus Milchzucker)                           | 40-70         | 20              | gering                      | (✓) <sup>3</sup> | Energielieferant für das Gehirn;<br>geeignet auch bei Laktose- und Fruktoseintoleranz   |  | als Zutat in Speisen und Getränken oder<br>pur 2x täglich 1 gehäufte Teelöffel<br>zwischen den Mahlzeiten                                  |
|                            | <b>D-Ribose</b><br>(natürlicher Zuckerbaustein im Körper;<br>gewonnen aus Maissirup)                                    | 30            | 0               | kein                        | (✓) <sup>3</sup> | stellt Grundbaustein für die<br>Regeneration von Energieträgern<br>in der Zelle bereit.   | kann bei Überdosierung<br>abführend wirken;<br>leichter Abfall des Blutzuckerspiegels      | bei Bedarf 0,5-1 Teelöffel<br>(2-5 g) in Getränke oder Kalt Speisen<br>einrühren; ideal 15 min vor und nach<br>dem Sport                   |
| Zweifachzucker             | <b>Haushaltszucker</b><br>Glukose + Fruktose<br>(Saccharose)  | 100           | 70              | groß                        |                  |   | schneller Blutzuckeranstieg;<br>kariesfördernd   |  |
|                            | <b>Isomaltulose</b><br>Glukose + Fruktose<br>(natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und<br>Honig; gewonnen aus Rübenzucker) | 40            | 32              | gering                      | (✓) <sup>3</sup> | Durch andere Verknüpfung der<br>Zuckerbausteine, langsamere<br>Verwertung als bei<br>Haushaltszucker und konstante<br>Energiebereitstellung | deutlich geringere Süßkraft als<br>Haushaltszucker   | einsetzbar wie herkömmlicher<br>Haushaltszucker zum Backen und in<br>(Sport)-Getränken, Fruchtzubereitungen,<br>Desserts                   |
|                            | <b>Trehalose</b><br>Glukose + Glukose<br>(natürlicher Zucker in Pilzen, Hefewaren<br>etc.; gewonnen aus Pflanzenstärke) | 45            | 67              | mäßig                       | (✓) <sup>3</sup> | Energielieferant mit<br>mäßigem Insulineffekt;<br>reine Glukosequelle; zieht kaum<br>Luftfeuchtigkeit                                       | karamellisiert/ bräunt beim Backen<br>nicht  | (Sport-)Getränke, Backen,<br>Kuchenglasuren, Sorbets, Eis (vermittelt<br>Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von<br>Lebensmitteln          |
| Zuckeraustausch-<br>stoffe | <b>Erythritol</b><br>(natürlicher Zuckeralkohol in Honig,<br>Früchten etc.; gewonnen aus Zuckern)                       | 50-70         | 0               | kein                        | ✓                | kalorienfrei;<br><b>ohne</b> Einfluss auf den<br>Blutzuckerspiegel;<br>gut verträglich  | liefert keine Energie; karamellisiert/<br>bräunt beim Backen nicht                         | Backen, Getränke, Marmelade, Eis,<br>Fruchtzubereitungen, Desserts,<br>natürliches Süßen ohne Kalorien                                     |
|                            | <b>Erylite® Stevia 1:1</b><br>(Erythritol + Stevia)   | 100           | 0               | kein                        | ✓                | kalorienfrei,<br><b>ohne</b> Einfluss auf den<br>Blutzuckerspiegel;<br>gut verträglich; Süßkraft wie<br>Haushaltszucker                     | liefert keine Energie<br>karamellisiert/ bräunt beim Backen<br>nicht                       | Austausch von Zucker 1:1;<br>Getränke, Marmeladen, Eis,<br>Fruchtzubereitungen, Desserts,<br>Backwaren, natürliches Süßen ohne<br>Kalorien |

<sup>1</sup> glykämischer Index (GI): Maß des blutzuckersteigernden Effekts im Vergleich zu Traubenzucker (Glucose)

<sup>2</sup> Insulineffekt: beschreibt die Auswirkung auf den Insulin-Spiegel

<sup>3</sup> Die derzeit verfügbaren Studien konnten keinen kariesfördernden Effekt feststellen.



## TAVARLIN Galactose

- Natürliche, niedrig-glykämische Energiequelle für Gehirnzellen, auch bei gestörter Zuckeraufnahme (Insulinresistenz)
- Glykämischer Index: 20%
- Traubenzucker-ähnliche Süße und Konsistenz
- Auch bei Laktoseintoleranz geeignet



## TAVARLIN Isomaltulose

- Natürlicher, zahnfreundlicher Zucker mit dezenter Süße
- Stellt durch seine verzögerte Verwertung Glukose langsam und kontinuierlich zur Verfügung ohne den Blutzuckerspiegel stark zu belasten
- Glykämischer Index: 32%
- Einsetzbar wie Haushaltszucker



## TAVARLIN Erythritol

- Natürlicher Zuckeraustauschstoff mit angenehm kühlender Süße
- Ohne Kalorien, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
- Ideale Zuckeralternative im Rahmen einer ketogenen Ernährung
- Verträglicher als andere Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole)



## TAVARLIN Erylite® Stevia

- Kombination aus Erythritol und dem natürlichen Süßstoff Stevia
- Süß wie Haushaltszucker (in Rezepten 1:1 austauschbar), mit leichtem Kühleffekt auf der Zunge und ohne Stevia-Nachgeschmack
- Zahnfreundlich, ohne Kalorien, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
- Ideale Zuckeralternative im Rahmen einer ketogenen Ernährung