

# GLYX – Die süße Liste



**AGAVENSIRUP** Hohe Süßkraft. Schnell löslich. Die blaue Agave hat einen niedrigen glykämischen Index (GLYX), der wilden Agave vorziehen. Enthält aber viel Fructose.

**AHORNSIRUP** Der Saft aus dem Stamm des kanadischen Ahorns enthält zwar knapp 70 Prozent Zucker, aber auch viele Mineralstoffe. Je heller der Sirup, desto hochwertiger und besser verwertbar ist er auch.

**BIRKENZUCKER** Birkenzucker ist ein Zuckeralkohol, den der Körper sehr, sehr mühsam verstoffwechselt. Das heißt: Er hält mit Glyx 7 den Blutzucker niedrig. Birkenzucker aus dem Bioladen (auf keinen Fall der billige Industriestoff aus Maisstärke) steht auch in meiner Küche. Freilich, Natur ist mir lieber. Hat 40 Prozent weniger Kalorien hat als normaler Zucker. Außerdem kann man gut mit ihm backen. Mit Reizdarmsyndrom verträgt man ihn nicht!

**BIRKENBLÄTTER-ELIXIER** Aus jungen Birkenblättern mit Zitronensaft, Biorohrzucker und Honig. Es süßt gesund, erfrischt und entschlackt den Körper.

**DATTELN & CO** Trockenobst wie Datteln, Cranberrys, Pflaumen oder Feigen süßen auf natürliche Weise – mit konzentrierten Vitalstoffen. In kleinen Dosen genießen.

**DICKSAFT** Aus Apfel und Birne süßt uns Glücksgefühle ohne viel Insulin zu locken. Hat aber viel Fruchtzucker. Auch Sanddornvollfrucht süßt auf natürliche Weise den Joghurt, Quark, Smoothie.

**HONIG** Je dunkler, desto mehr Mineralien, Vitamine, Enzyme und antibiotische Stoffe. Akazienhonig hat einen Glyx von 30 und hält das Cholesterin in Schach. Möglichst kalt geschleuderte Sorten wählen. Studien zeigen, wer Zucker durch Honig ersetzt, nimmt ab. Vermehrt gute Darmbakterien.

**KOKOSBLÜTENZUCKER** Ist ein ganz besonderer Palmzucker mit niedrigem Glyx. Mit Kalium unterstützt er die Muskelfunktion, mit Phosphor sorgt er für starke Knochen.

**REISSIRUP** Sein hoher Anteil an Oligosacchariden (Mehrfachzucker) verzögert die Zuckeraufnahme ins Blut und bremst Heißhunger. Mit Mineralien.

**STEVIA** Die alternative indianische Süße hilft, wenn einem das Löffelchen Vollrohrzucker im Kaffee oder im Tee, die Früchte im Joghurt nicht ausreichen. Bitte nur die grünen Blätter verwenden, nicht das chemische weiße Pulver.

**VOLLROHRZUCKER** Der gefilterte und eingedickte, getrocknete und gemahlene Saft des Zuckerrohrs. Schmeckt würzig karamellig.

**VOLLRÜBENZUCKER** Heimisch. Der gefilterte und eingedickte, getrocknete und gemahlene Saft des Zuckerrübe.

