

Zuckeralternativen

- Melasse: Zuckerrohrsirup, Nebenprodukt bei Zuckererzeugung, malziger Geschmack, lockt Insulin, aber hat viele Mineralstoffe
- Honig: Besteht aus Traubenzucker und Fruchtzucker, lockt gleich viel Insulin, hat aber Mineralstoffe und antibiotische Stoffe, nicht vegan!
- Ahornsirup: Fruchtzucker überwiegt gegenüber Traubenzucker, gibt es in verschiedenen Konzentrationen, wird aus Ahornbäumen gewonnen, hat Mineralstoffe und Eigengeschmack
- Agavensirup: Hauptsächlich Fruchtzucker, neutraler Geschmack
- Apfel- oder Birnendicksaft: Natürliches Süßmittel mit Fruchtgeschmack, gut für Kompotte, Chutney, Marmeladen
- Dattelsirup: Getrocknete Datteln vermahlen, sehr natürliches Süßmittel, denn es besteht nur aus der Frucht
- Gerstenmalz: Sehr nährstoffreich, starker Eigengeschmack
- Reissirup: Wenig Süßkraft, schmeckt neutral



- Kokosblütenzucker: Malziger Geschmack, niedriger glykämischer Index
- Yacon: Geringe Süßkraft, günstig für Blutzuckerspiegel, viele Mineralstoffe
- Palmzucker: wie für Palmöl werden Regenwälder gerodet, schüttet wenig Insulin aus
- Vollrohrzucker: Aus Zuckerrohr oder Rübe, es sind noch wenige Mineralstoffe vorhanden, Farbe braun
- Stevia: Hat keine Kalorien und keine Wirkung auf Insulin, kann als ganzes Blatt verwendet werden, oder extrahiert als Pulver, leicht bitterer Beigeschmack



- Zuckeralkohole: Birkenzucker(Xylit), Erythrit, Sorbit, Isomalt usw. Geringere Süßkraft als Zucker. Werden zb. aus Maiskolben hergestellt, haben etwa halb so viel Kalorien wie Zucker, wirken sich gering auf den Blutzuckerspiegel aus, sind günstig für die Zähne. Machen aber leicht Durchfälle und Verdauungsbeschwerden und sind für Haustiere giftig. Aufwändig chemisch hergestellt und eigentlich in einer natürlichen Ernährung nicht angebracht
- Süßstoffe wie Aspartam und Saccharin sind rein chemisch hergestellt. Sie haben zwar keine Kalorien, sollen aber nicht verwendet werden.