

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

Besondere Produkte für Ihre Gesundheit

Überblick Zuckereigenschaften und Zuckeralternativen

	"Zucker"	Süßkraft in%	GI ¹	Insulin-effekt ²	zahn-freundlich
Einfachzucker	Traubenzucker (Glukose)	50-70	100	groß	
	Fruchtzucker (Fructose)	120	19-23	mäßig	
	D-Galactose (natürlicher Bestandteil des Milchzuckers; gewonnen aus Milchzucker)	40-70	20	gering	(✓) ³
	D-Ribose (natürlicher Zuckerbaustein im Körper; gewonnen aus Maissirup)	30	0	kein	(✓) ³
Zweifachzucker	Haushaltszucker Glukose + Fructose (Saccharose)	100	70	groß	
	Isomaltulose Glukose + Fructose (natürlicher Zucker aus Zuckerrohr und Honig; gewonnen aus Rübenzucker)	40	32	gering	✓
	Trehalose Glukose + Glukose (natürlicher Zucker in Pilzen, Hefewaren etc.; gewonnen aus Pflanzenstärke)	45	67	mäßig	(✓) ³
Zuckeraustauschstoffe	Erythritol (natürlicher Zuckeralkohol in Honig, Früchten etc.; gewonnen aus Zuckern)	50-70	0	kein	✓
	Erylite® Stevia 1:1 (Erythritol + Stevia)	100	0	kein	✓

¹ glykämischer Index (GI): Maß des blutzuckersteigernden Effekts im Vergleich zu Traubenzucker (Glukose)

² Insulineffekt: beschreibt die Auswirkung auf den Insulin-Spiegel

³ Die derzeit verfügbaren Studien konnten keinen kariesfördernden Effekt feststellen.

Vorteile	Nachteile	Einsatzmöglichkeiten
schneller Energielieferant	schneller Blutzuckeranstieg; kariesfördernd	
niedriger glykämischer Index (GI)	erhöhte Harnsäure- und Triglyzerid-Werte; mögliche Unverträglichkeit; kariesfördernd	
Energielieferant für das Gehirn; geeignet auch bei Laktose- und Fruktoseintoleranz		als Zutat in Speisen und Getränken oder pur 2x täglich 1 gehäufte Teelöffel zwischen den Mahlzeiten
stellt Grundbaustein für die Regeneration von Energieträgern in der Zelle bereit.	kann bei Überdosierung abführend wirken; leichter Abfall des Blutzuckerspiegels	bei Bedarf 0,5-1 Teelöffel (2-5 g) in Getränke oder Kaltspeisen einrühren; ideal 15 min vor und nach dem Sport
	schneller Blutzuckeranstieg; kariesfördernd	
Durch andere Verknüpfung der Zuckerbausteine, langsamere Verwertung als bei Haushaltszucker und konstante Energiebereitstellung	deutlich geringere Süßkraft als Haushaltszucker	einsetzbar wie herkömmlicher Haushaltszucker zum Backen und in (Sport)-Getränken, Fruchtzubereitungen, Desserts
Energielieferant mit mäßigem Insulineffekt; reine Glukosequelle; zieht kaum Luftfeuchtigkeit	karamellisiert/bräunt beim Backen nicht	(Sport-)Getränke, Backen, Kuchen- glasuren, Sorbets, Eis (vermittelt Cremigkeit), verlängert Haltbarkeit von Lebensmitteln
kalorienfrei; ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; gut verträglich	liefert keine Energie; karamellisiert/bräunt beim Backen nicht	Backen, Getränke, Marmelade, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien
kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel; gut verträglich; Süßkraft wie Haushaltszucker	liefert keine Energie karamellisiert/ bräunt beim Backen nicht	Austausch von Zucker 1:1; Getränke, Marmeladen, Eis, Fruchtzubereitungen, Desserts, Backwaren, natürliches Süßen ohne Kalorien



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