

Quasi zuckerfrei

Zuckeralternativen liegen im Trend. Nicht nur bei Diabetikern, sondern bei allen, die Wert auf einen kalorienbewussten Lebensstil legen, ohne dabei unnötig an Geschmack einzubüßen. Das vielseitige **Erythritol** bietet sich an.



© librakv / iStock / Thinkstock

Neben kalorienfreien Süßstoffen wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam oder dem natürlichen Süßungsmittel Stevia, gibt es eine Reihe mehrwertiger Alkohole, die sogenannten Zuckeraustauschstoffe. Dazu gehören neben Fruchtzucker auch Xylit, Sorbit, Mannit, Isomalt und der Zuckeralkohol Erythrit. Vor zehn Jahren wurde er europaweit zugelassen. Heute ist er ein gern verwendeter Zuckerersatz mit guten Eigenschaften zum Backen und Kochen. Verschiedene, qualitativ gute Produkte

sind mit einer Pharmazentralnummer ausgestattet und über die Apotheke erhältlich.

Fast kalorienfrei In Zutatenlisten wird der Zuckeralkohol als Erythrit, Erythritol oder mit der E-Nummer 968 gekennzeichnet. Im Vergleich zu – beispielsweise Fruchtzucker und Sorbit – ist er nahezu kalorienfrei. In der Natur kommt die Zuckeralternative in Obstsorten wie Wassermelonen, Birnen, Weintrauben, Pilzen und fermentierten Lebensmitteln vor. Die Gewinnung funktioniert mittels Gärungsprozess. Dazu

wird eine Bakterienkultur verwendet. Sie bringt Kohlenhydrate zum Gären, diese werden in Erythritol umgewandelt. Anschließend wird gefiltert, kristallisiert und getrocknet. Am Ende der Gewinnung steht dann reines Erythrit.

Gesundheitlich unbedenklich Wie bei sämtlichen süßen Ersatzstoffen stellt sich auch hier die Frage, wie es um die Gesundheit steht, wenn diese Zuckeralternative regelmäßig konsumiert wird. Insbesondere Zuckeraustauschstoffe verursachen häufig als Nebenwirkung

Blähungen und Durchfälle. Das ist bei Erythritol eher seltener der Fall. Allerdings ist es individuell verschieden und auch die gegessene Menge spielt im Einzelfall eine Rolle. Wer beispielsweise ein bis zwei Stück Kuchen isst, die damit gesüßt sind oder eine entsprechend süße Nachspeise, wird meist keine Beschwerden bekommen. 95 Prozent des aufgenommenen Erythritols werden binnen 24 Stunden über die Nieren unverändert ausgeschieden. Deshalb ist es also auch in größeren Mengen gut verträglich.

Für wen interessant? Das kristalline, weiße Pulver ist nicht nur etwas für Ihre Kunden mit Diabetes. Klinische Studien an Diabetikern und Nicht-Diabetikern zeigten, dass Erythritol weder den Blutzuckerspiegel, noch das Insulinniveau beeinflusst. Auch bei einer Unverträglichkeit gegen Fruchtzucker (Fruktoseintoleranz), Milchzucker (Laktoseintoleranz) oder Gluten (Zöliakie), bietet sich die Verwendung an. Ebenso für Kunden, die auf ihre Zahngesundheit oder ihr Gewicht achten. Wer eine Low Carb- oder vegane Ernährungsform praktiziert, kann zum Süßen auch diese Zuckeralternative nehmen. Ebenso bei Phenylketonurie, einer seltenen Stoffwechselerkrankung, bei der der Süßstoff Aspartam kon- ▶

Schnell Ruhe bei REIZHUSTEN

- Leitliniengerecht¹
- Das komplette Sortiment für Ihre Empfehlung
- Silomat® Saft & Tropfen wirken leicht bronchienerweiternd (für Asthma- und COPD-Patienten geeignet)



Silomat®
Pentoxyverin Saft



Silomat®
Pentoxyverin Tropfen

NEU
auch als Großpackung



Silomat® DMP
medizinische Lutschpastillen



Silomat® DMP
INTENSIV Kapseln

Online-Training absolvieren & Prämie erhalten: www.erkaltungsexperte.de

¹Kardos et al, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungstechnik zur Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit akutem und chronischem Husten, Pneumologie 2010; 64: 336-373

Silomat® DMP 10,5 mg Lutschpastille / **Silomat® DMP gegen Reizhusten** 10,5 mg Lutschpastille / **Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten** 30 mg Hartkapsel. **Wirkstoff:** Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat. **Sonstige Bestandteile:** **Silomat® DMP:** Betadex, Arabisches Gummi, Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium, Chinolingelb (E104), Aromen, Levomenthol, Citronensäure, Maltitol, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. **Silomat® DMP gegen Reizhusten:** Betadex, Arabisches Gummi, Honig, Saccharin-Natrium, Citronensäure, Maltitol, Aromen, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. **Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten:** Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid (E171). **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, gleichzeitige Anwendung von MAO-Hemmern, Asthma bronchiale, COPD, Pneumonie, Ateminsuffizienz, Atemdepression, Stillzeit, chronischer Husten, Kinder unter 6 Jahren (**Silomat® DMP** und **Silomat® DMP gegen Reizhusten**) bzw. 12 Jahren (**Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten**). Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, Mastozytose, Einnahme von Antidepressiva, Schwangerschaft, produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion (z.B. zystische Fibrose), erheblich eingeschränkter Hustenreflex. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen, fixes Arzneimitteloxanthem, Schwindelgefühl, Somnolenz, Fatigue, Halluzinationen, bei Missbrauch Entwicklung einer Abhängigkeit, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen. Zusätzlich bei **Silomat® DMP:** Levomenthol-Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot). **Warnhinweis:** **Silomat® DMP:** Enthält Maltitol und Levomenthol. **Silomat® DMP gegen Reizhusten:** Enthält Maltitol-Lösung und Invertzucker (aus Honig). **Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten:** Enthält Lactose. 3615. **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft:** 2,13 mg/ml. **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen** 30 mg/ml. **Wirkstoff:** Pentoxyverindicitrat. **Sonstige Bestandteile:** **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft:** Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat-Dihydrat, Glycerol, Propylenglycol, Sorbitol, Saccharin-Natrium, Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Aromen, gereinigtes Wasser. **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen:** Propylenglycol, Saccharin, Aroma, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, Ateminsuffizienz, ZNS-Depression, Leberinsuffizienz, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 2 Jahren. Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion, asthmatischer Husten, Niereninsuffizienz, ältere Patienten, erhöhte Empfindlichkeit gegenüber anticholinergen Wirkungen. **Nebenwirkungen:** Somnolenz, Krampfanfälle, Dyspnoe, Atemdepression, Oberbauchschmerzen, Diarrhö, Übelkeit, Erbrechen, angioneurotisches Ödem, Urtikaria, Exanthem, Fatigue, Überempfindlichkeitsreaktionen bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen. **Warnhinweis:** **Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft:** Enthält Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Sorbitol. 4415 Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, Ingelheim am Rhein. H1/16/1

► traindiziert ist, ist der Einsatz gut möglich. Der Kundenkreis für den Erythritol infrage kommt, ist also gar nicht mal so klein.

Wie funktioniert die Praxis?

Im Grunde ist es ganz simpel: Erythritol lässt sich überall dort verwenden, wo normalerweise Zucker Bestandteil ist. Ob im Latte Macchiato, selbst gemachtem Eis oder Dessert, zum Süßen einer Salatsauce, als süße Prise in pikanten Speisen. Sein größter Einsatz bietet sich rund ums Backen von Kuchen, Torten, Plätzchen oder bei Pralinen. Hier gibt es weder Dosisgrenzwerte, noch ein verändertes Geschmacksprofil, im Vergleich zur alleinigen Verwendung von beispielsweise Stevia (Steviolglykosiden). Erythritol hat einen leicht kühlen und frischen Geschmack. Es harmonisiert besonders gut mit Früchten und Milchprodukten. Was seine Dosierung betrifft, so muss man wissen, die Süßkraft liegt bei 75 Prozent im Vergleich zu Zucker. Wer beispielsweise 100 Gramm Zucker im Kuchenteig damit ersetzen möchte, gibt 125 Gramm reines Erythritol dazu. Lediglich Konfitüren und Marmeladen sowie Kandieren und Karamellisieren funktioniert allein mit Erythrit nicht. Für süße Aufstriche empfiehlt sich eine Kombination aus Süßstoffen oder Zucker, im Verhältnis 1:1. Würde dazu nur Erythrit verwendet, würde es auskristallisieren und der Aufstrich würde steinhart. Zum Kandieren und Karamellisieren empfiehlt es sich, zwei Teile Zucker und ein Teil Erythrit zu verwenden. So gelangen dann auch beispielsweise gebrannte Nüsse oder kandierte Früchte. Beim Blick auf die Zutatenlisten von Stevia-Granulaten findet man übrigens als Träger-substanz entweder das kohlenhydrathaltige Maltodextrin oder besser kalorienfreies Erythritol.

Backen mit Erythrit Das Schöne am weißen Pulver ist, dass es Teigen Volumen und Masse gibt. Geschmack und Struktur während des Backvorgangs bleiben dabei erhalten. Neben der klassisch kristallinen Form gibt es auch pudrige und braune Varianten, die sich wie Puderzucker und brauner Zucker verwenden lassen. Alle sind hitzestabil und eignen sich für sämtliche Backteige, ganz gleich ob Kuchen, Torten oder Plätzchen. Damit gebackene Kuchen behalten auch beim Einfrieren ihre Süßkraft. Braunes Erythritol-Pulver ist grobkörniger und von goldener Farbe. Sein malzig-würziger Geschmack erinnert an Rohrzucker. Das passt besonders gut in Gebäck, das herkömmlich mit Honig oder braunem Zucker gebacken wird. Zu weißem Puder vermahlene Erythritol ist leichter löslich als die klassische Variante – bestens geeignet für Biskuit- und Keksteige. Auch Glasuren, Guss oder Toppings für Muffins und Cupcakes lassen sich damit kalorienfrei süßen und zubereiten. Bei gleicher Süßkraft wie herkömmliches Erythritol hat es etwas mehr Volumen. Neben reinem Erythrit gibt es mittlerweile auch Kombisüßen, die aus Steviolglykosiden und Erythrit bestehen. Ihre Süßkraft variiert zwischen 100 und 200 Prozent im Vergleich zu Zucker. Das ist abhängig vom jeweiligen Hersteller. Hier lohnt vor der Verwendung der Blick auf die Dosierungsempfehlung auf der Verpackung. Bringen Sie das Thema Ihren Kunden näher, indem Sie beispielsweise Kekse damit backen und sie während einer Aktion zum Thema, neben der Verkostung der verschiedenen Produkte, anbieten. Das macht viele Kunden bestimmt neugierig und animiert zum Ausprobieren. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

Aspirin® 500 mg überzogene Tabletten

Aspirin® 500 mg überzogene Tabletten
Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.)

Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.), 500 mg; sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Natriumcarbonat, Hochdispertes Siliciumdioxid; Tablettenüberzug: Hypromellose, Zinkstearat (Ph.Eur.), Carnaubawachs.

Anwendungsgebiete: Bei Fieber und/oder leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen, Schmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts, Zahnschmerzen sowie Muskelschmerzen. Bitte beachten Sie die Angaben für Kinder und Jugendliche.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure, andere Salicylate oder einen der sonstigen Bestandteile von Aspirin; wenn in der Vergangenheit gegen Salicylate oder ähnliche Arzneimittel (insbesondere andere nichtsteroidale Entzündungshemmer) mit Asthmaanfällen oder in anderer Weise allergisch reagiert wurde (z.B. mit Urtikaria, Angioödem, schwere Rhinitis, Schock); aktives peptisches Ulkus; hämorrhagische Diathese; schwere Leber- oder Niereninsuffizienz; schwere, nicht eingestellte Herzinsuffizienz; Kombination mit Methotrexat von mehr als 20 mg pro Woche; gleichzeitige Behandlung mit oralen Antikoagulantien; ab dem 6. Monat der Schwangerschaft.

Nebenwirkungen: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Blutungen und Blutungsneigung (Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Purpura etc.) bei Verlängerung der Blutungszeit. Das Blutungsrisiko kann nach Absetzen noch 4-8 Tage anhalten. Infolgedessen kann das Blutungsrisiko bei Operationen erhöht sein. Auch intrakranielle und gastrointestinale Blutungen können vorkommen. Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Asthma, Angioödem, Kopfschmerzen, Schwindel, Hörverlust, Tinnitus; diese Störungen sind gewöhnlich Zeichen für eine Überdosierung; intrakranielle Blutung. Bauchschmerzen, okkulte oder offene Gastrointestinalblutungen (Hämatemesis, Meläna etc.) mit der Folge einer Eisenmangelanämie; Das Blutungsrisiko ist dosisabhängig. Magenzulera und -perforationen. Anstieg der Leberenzyme, weitgehend reversibel nach Absetzen der Therapie; Leberschädigung, hauptsächlich hepatozellulär. Urtikaria, Hautreaktionen. Reye-Syndrom.

Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen,
Deutschland Stand 07 / 2014

Quellen

- ¹ Schulz E et al., Cerebral Cortex 2015. doi: 10.1093/cercor/bhv043.
- ² Wiech K et al., PLOS ONE 2014. DOI: 10.1371/journal.pone.0110654.
- ³ Haag G et al., J Headache Pain (2011) 12:201-217.
- ⁴ Voelker M, Hammer M., Inflammopharmacology 2012; 20: 225-231.
- ⁵ Colloca, Benedetti. Nature Rev Neurosci 2005; 6:545-552.
- ⁶ Myers MG et al., Clin Pharmacol Ther 1987; 42: 250-3.



Der Schmerz im 360°-Check

mit ASPIRIN®

Folge 2: Der Schmerz und die Psyche

Schmerzen sind seit jeher Teil unseres Lebens, sowohl die Ursachen als auch das Empfinden sind individuell. Die Unterschiede manifestieren sich nicht nur von Mensch zu Mensch – auch innerhalb von Kulturen wird Schmerz unterschiedlich wahrgenommen und behandelt. Allgemein gilt: Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal und können einen großen Einfluss auf Körper und Psyche haben. In unserer dreiteiligen Serie rund um das Thema Schmerz stellen wir verschiedene Aspekte vor und geben praktische Tipps für die täglichen Beratungsgespräche.

„**E**in Indianer kennt keinen Schmerz“ – schon als Kind bekommen wir beigebracht, akuten Schmerzen nicht zu viel Beachtung zu schenken und sie möglichst auszublenden. Erst wenn Schmerzen häufiger und intensiver auftreten, greifen wir ein. Was viele nicht wissen: Schmerzen beeinflussen neben dem Körper – zum Beispiel durch neuronale Umbauprozesse, die zu einer Chronifizierung führen können – auch die Psyche.

Auswirkungen auf Psyche unterbinden

In einer Studie der TU München waren Hitzeschmerzreize an den Händen der Probanden bereits nach kurzer Zeit in emotionalen Bereichen des Gehirns messbar. Die Schlussfolgerung: Dauert der Schmerz an, wandelt er sich offenbar schon nach wenigen Minuten von einem reinen Wahrnehmungs- in einen emotionalen Prozess.¹ Das heißt aber auch, dass theoretisch jeder die eigene Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen kann. Eine weitere Studie zeigt beispielsweise, dass die subjektive Bewertung einen großen Einfluss auf die Intensität hat.

Probanden, die Einfluss auf den Schmerzreiz nehmen konnten, hatten deutlich weniger Schmerzen und Angst.²

Wenn Patienten die Schmerzweiterleitung gezielt unterbrechen, unterbinden sie auch die Auswirkungen auf die Psyche. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft empfiehlt den Aspirin Wirkstoff als ein Analgetikum der ersten Wahl – sowohl um Spannungskopfschmerzen als auch Migräne zu behandeln.³ Aspirin ist gut verträglich und schnell wirksam. So erreicht die weiterentwickelte Aspirin Tablette die maximale Wirkstoffkonzentration bereits nach 17,5 Minuten, was eine schnelle Schmerzlinderung ermöglicht.⁴

Erwartungen bestimmen über (Neben-)Wirkungen

Die Psyche spielt auch bei der (Neben-)Wirkung von Präparaten eine wichtige Rolle: Der sogenannte Placebo-Effekt tritt ein, wenn durch eine positive Erwartungshaltung des Patienten die Wirksamkeit eines Scheinmedikamentes erhöht beziehungsweise eine Wirkungsverstärkung bei einem Arzneimittel erzielt wird.

So war in einer Studie die Effektivität von Metamizol bei postoperativen Schmerzen deutlich höher, wenn das Analgetikum „offen“ und nicht „verdeckt“ injiziert wurde.⁵

Die negativen Auswirkungen eines Scheinmedikamentes beziehungsweise die verstärkten Nebenwirkungen eines Arzneimittels – hervorgerufen durch eine pessimistische Erwartungshaltung oder entsprechende Vorerfahrungen – beschreibt der Nocebo-Effekt. In einer kanadischen Studie wurde ein Teil der Probanden über die möglichen Nebenwirkungen von Acetylsalicylsäure intensiv aufgeklärt; eine zweite Gruppe erhielt diese Informationen hingegen nicht. Das Ergebnis: Die Häufigkeit von gastrointestinalen Nebenwirkungen war in der ersten Gruppe fast dreimal so hoch.⁶

All diese Beispiele und Studien belegen, dass die Psyche bei der Schmerzmitteltherapie eine entscheidende Rolle spielt.

DIE FAKTEN

- Psyche und Schmerzen beeinflussen einander – körperlicher Schmerz wirkt bereits nach zehn Minuten auf unsere Seele.
- Die subjektive Bewertung beeinflusst die Schmerzintensität: Angst oder eine niedergeschlagene Stimmung verstärken sie, positive Gefühle schwächen sie ab.
- Im Beratungsgespräch kann die Betonung positiver Attribute eines Präparates die Wirksamkeit erhöhen (Placebo-Effekt), die Betonung von negativen Aspekten wie Nebenwirkungen diese begünstigen (Nocebo-Effekt).
- Akute leichte bis mäßig starke Schmerzen sollten mit einem effektiven und schnell wirksamen Schmerzmittel, z. B. Aspirin, behandelt werden.