



Geliebter Süß-Stoff Honig

Er besteht vor allem aus **ZUCKER**, aber der Mythos der gesunden Süße klebt fest

Millionen Bienen können nicht irren. Was golden-samtig aufs Butterbrötchen tropft und so dezent nach Blumenwiese, Wald oder Sommer duftet, das muss doch gesund sein. Eine Alternative zum Industrie-Zucker und in warmer Milch ein prima Hausmittel gegen Halskratzen. Honig-Fans loben die Reinheit des Naturprodukts und zählen gern auf, was alles in dem süßen, fließenden Gold steckt: Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, pflanzliche Aroma- und Farbstoffe.

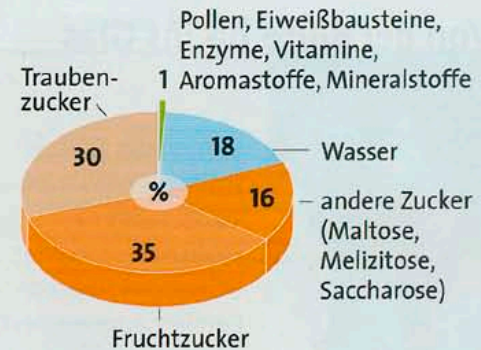
Wer sich dem Stoff, mit dem Bienen ihr Überleben im Winter sichern, nicht sinnlich mit Nase und Gaumen, sondern mit Laborgerätschaften



nähert, stellt fest: Da ist vor allem Zucker drin. Viel Traubenzucker, viel Fruchtzucker, in geringeren Mengen andere Zuckersorten. Zu fast einem Fünftel besteht Honig aus Wasser. Andere Inhaltsstoffe wie Enzyme oder Vitamine machen nur einen Bruchteil aus (siehe Grafik unten).

Für Ernährungswissenschaftlerin und Diabetesberaterin Dr. Astrid Tombek aus Bad Mergentheim ist Honig schlicht ein Genussmittel: „Wer ihn gern mag, soll ihn essen.“ Diabetikern empfiehlt sie, mit Honig so umzugehen wie mit Zucker: ihn in Maßen zu genießen. Das heißt höchstens 50 Gramm Zucker am Tag – versteckter in Kuchen oder Desserts eingeschlossen. Wer also einen Löffel Honig in den Tee tut ▶

Honig: Fast nur Zucker



Die Zuckergehalte schwanken je nach Sorte.



oder aufs Frühstücksbrot streicht, mache auch als Diabetiker nichts falsch.

Möglicherweise spielt für Diabetiker aber die Zuckerzusammensetzung eine Rolle, fand Professor Aloys Berg von der Universitätsklinik Freiburg heraus. In einer Studie stieg der Blutzucker von gesunden Erwachsenen nach dem Genuss von Blütenhonigen langsamer, als wenn die Teilnehmer eine vergleichbare Menge Traubenzucker gegessen hatten. Den Grund vermutet Berg im hohen Fruchtzuckergehalt von Honig.

Fruchtzucker hat Nachteile

Wer Fruchtzucker isst, ob pur, im Obst oder im Honig, muss allerdings auch die Nachteile dieser Zuckersorte in Kauf nehmen. Der Blutzuckerspiegel lässt sich schlechter voraussagen oder berechnen. Diabetiker, die

Insulin spritzen, können Probleme mit der Dosierung bekommen, weil der Körper den Fruchtzucker manchmal erst nach Stunden in Traubenzucker umwandelt. Außerdem hat Fruchtzucker ebenso viele Kalorien wie Trauben- oder Haushaltszucker und steht im Verdacht, die Fettwerte zu erhöhen. Größere Mengen Fruchtzucker können zu Durchfall und Blähungen führen.

Der im Vergleich zu Traubenzucker günstigere Effekt auf den Blutzucker ließ sich in der Honigstudie nur bei Blütenhonigen feststellen. Bei ihnen stammt der Nektar zum Beispiel aus Linden- oder Heideblüten. Schwärmen Bienen in Laub- und Nadelwälder aus, saugen sie keinen Nektar, sondern Honigtau, eine zuckerhaltige Ausscheidung von Läusen. Die daraus

Von der Blüte bis ins Glas



Ausgesaugt & abgescleppt: Mit ihrem Rüssel saugt die Biene Nektar aus den Blüten und transportiert ihn, angereichert mit Enzymen und Pollen, zum Bienenstock.



Abgeladen: Die Bienen übergeben den Nektar an Stockbienen, die damit die Waben befüllen – Nahrungsvorrat für den Winter. Dabei verliert der Nektar Wasser und wird zähflüssig.



Kontrolliert: Der Imker prüft, wann der Honig geerntet werden kann. Fertig befüllte Waben verschließt die Biene mit einem Wachsdeckel (im Foto weiß). ▶

hergestellten Tannen- und Waldhonige enthalten bis zu zehn Prozent Melzitose. Diese Zuckerart lässt den Blutzucker ähnlich schnell steigen wie Traubenzucker.

Guter Honig, schlechter Honig?

Wer einen guten Honig genießen will, sollte auf Nase und Gaumen zu vertrauen. Sortenreiner Honig, etwa Linden- oder Lavendelhonig, sollte nach der Pflanzeriechen oder schmecken. Ist das Aroma nicht sortentypisch, wurden vermutlich verschiedene Honige verschnitten. Die Farbe sagt nichts darüber aus, ob ein Honig gut oder schlecht ist. Sie variiert je nach Sorte. Rapshonig ist fast weiß, Sonnenblumenhonig dottergelb, Tannenhonig grün bis schwarz. Auch die Konsistenz, kristallisiert, cremig oder flüssig, hängt vor allem von der Sorte ab. Kristallisierter Honig ▶



lässt sich im lauwarmen Wasserbad durch Umrühren wieder verflüssigen.

Wird Honig zu warm verarbeitet oder gelagert, bildet sich aus Fruchtzucker Hydroxymethylfurfural (HMF). Niedrige HMF-Gehalte deuten auf schonende Verarbeitung hin. Im Honig des Deutschen Imkerbundes – erkennbar am Gütesiegel – sind maximal 15 Milligramm pro Kilogramm erlaubt.

Wer Honig bei regionalen Imkern kauft, unterstützt die Landwirtschaft. Reiche Obsternte gibt's nur, wenn die Blüten von Bienen bestäubt wurden.

Guter Ruf als Heilmittel

Honig hat als Heilmittel gegen Halsschmerzen, Erkältung oder zur Wundbehandlung eine Jahrtausendelange



Geschleudert: Ist der Honig reif, entfernt der Imker die Wachsdeckel und gibt die Holzrahmen mit den Waben in eine Zentrifuge. Der Honig wird herausgeschleudert.

Tradition. Wissenschaftlich sind die Wirkungen zwar oft nicht bewiesen, sie lassen sich aber durchaus mit den Inhaltsstoffen begründen.

Zum einen hemmt der hohe Zuckergehalt das Wachstum von Keimen. Zum anderen bilden sich dank der Enzyme, die die Biene beim Füllen der Waben abgibt, im Honig ständig kleine Mengen Wasserstoffperoxid. Dieser Stoff kann Bakterien abtöten. Lösungen von Wasserstoffperoxid werden deshalb auch zur Wundreinigung eingesetzt.

Wer darauf schwört, dass Honig sein Halskratzen mildert oder eine Erkältung schneller abklingen lässt, sollte seine heiße Milch oder den Tee etwas abkühlen lassen, bevor er den Honig einrührt. Das schont die hitzeempfindlichen Enzyme. *Birgit Ruf* ■



Abgefüllt: Ohne weitere Zusätze wird der Honig in Gläser abgefüllt.