



Fructozuckergehalt in Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen, wie viel Gramm Fructozucker (Fructose) durchschnittlich in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten sind und erleichtern Ihren Einkauf.

Obst



Pro 100 g Lebensmittel	Fructosegehalt in g
Acerola	1,46
Ananas	2,44
Äpfel	5,74
Apfelmus	7,50
Aprikosen	0,87
Bananen	3,40
Birnen	6,73
Brombeeren	3,10
Datteln, getrocknet	24,92
Erdbeeren	2,30
Feigen, getrocknet	23,50
Granatapfel	7,90
Grapefruits	2,10
Guave	3,43
Hagebutte	7,30
Heidelbeeren	3,34
Himbeeren	2,05
Johannisbeeren	2,49
Kakis	8,00
Kirschen	4,28 – 6,32
Kiwis	4,60
Limetten	0,80
Mandarinen	1,30
Mangos	2,60
Orangen / Apfelsinen	2,58
Passionsfrüchte	2,81
Pfirsiche	1,23
Pflaumen	2,01
Preiselbeeren	2,93
Rosinen, getrocknet	33,20
Stachelbeeren	3,33
Wassermelonen	3,92
Weintrauben	7,44
Zitronen	1,35
Zucker-/Honigmelone	1,30

Gemüse



Pro 100 g Lebensmittel	Fructosegehalt in g
Artischocken	1,73
Auberginen	1,03
Chicorée	0,71
Feldsalat	0,23
Fenchel	1,06
Gurken	0,86
Kürbis	1,32
Mangold	0,27
Mohrrüben	1,32
Paprikaschoten	0,87 – 1,90
Porree	1,24
Radieschen	0,72
Schnittbohnen	1,31
Spargel, gekocht	0,56
Tomaten	1,34
Weißkohl	1,76
Wirsing	1,11
Zucchini	1,14
Zwiebeln	1,36

Sonstiges



Pro 100 g Lebensmittel	Fructosegehalt in g
Blütenhonig Mischung	38,80
Brot / Brötchen	0,21 – 1,06
Colagetränke	2,08
Erdbeerkonfitüre	18,70
Fruchtsäfte	2,30 – 8,30
Himbeerkonfitüre	13,80
Pflaumenmus	16,20
Quittengelee	17,70
Roggenbrot	0,38
Rotwein	0,25
Sekt	1,44
Weißwein	0,41
Weizenmischbrot	0,42

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: „Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen.“

Fructozuckerfreie und –arme Lebensmittel:

Aprikosen, Brokkoli, Brombeeren, Brot, Brötchen, Champignons, Erbsen, frisches Fleisch und Fisch, Kartoffeln, Mandarinen, Nudeln, Papaya, Pfirsiche, Radieschen, Reis, Sellerie, Spinat, Tee (grüner und schwarzer), Wasser

Vorsicht! Auch bei diesen Produkten kann Fructozucker enthalten sein:

In vielen verarbeiteten Lebensmitteln wird Fructose u. a. als Süßungsmittel zugesetzt, z. B. Eis, Ketchup, Marmeladen, süße Weine, Süßigkeiten, Softdrinks; Medikamente und Zahnpasten können Fructose enthalten.

Fructozucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Fructose/Fruktose, Fructooligosaccharid, Glucose-Fructose-Sirup, Inulin, Maissirup, Oligofruktose, Zuckeraustauschstoff

Tipp: Interessante Produkte ohne Fructozuckerzusatz

Erhältlich im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten und im Lebensmitteleinzelhandel.

