



## Fruchtzuckergehalt in Lebensmitteln

Folgende Tabellen zeigen, wie viel Gramm Fruchtzucker (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.“

## Fruchtzuckerfreie 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 Fruchtzucker enthalten sein:

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

## Fruchtzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Fructose/Fruktose, Fructooligosaccharide, Glucose-Fructose-Sirup, Inulin, Maissirup, Oligofructose, Zuckeraustauschstoff

## Diese Produkte von sanotact könnten dich auch interessieren:

Erhältlich im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten, im Lebensmitteleinzelhandel und in ausgewählten Onlineshops.

