

Ihre persönliche Einkaufshilfe



Fruchtzuckergehalt von Lebensmitteln

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

Obst	Fructosegehalt in g
100 g Lebensmittel	
Zucker-/Honigmelonen	0,56
Limetten	0,80
Aprikosen	0,86
Pfirsiche	1,24
Mandarinen	1,30
Brombeeren	1,35
Nektarinen	1,79
Zwetschgen	2,00
Pflaumen	2,02
Himbeeren	2,04
Erdbeeren	2,28
Grapefruits	2,53
Ananas	2,59
Pampelmusen	2,67
Mangos	2,73
Orangen/ Apfelsinen	2,87
Wassermelonen	2,90
Preiselbeeren	3,34
Zitronen	3,45
Holunderbeeren	3,55
Bananen	3,64
Johannisbeeren	3,80
Passionsfrüchte	3,97
Stachelbeeren	4,01
Heidelbeeren	4,07
Kiwis	4,41
Kirschen	4,77 – 6,16
Feigen	5,51
Äpfel	5,74
Birnen	6,75
Weintrauben	7,63
Kakis	8,34
Datteln	31,30
Rosinen	32,80

Gemüse	Fructosegehalt in g
100 g Lebensmittel	
Radieschen	0,64
Romanosalat	0,68
Zucchini	0,70
Chicoree	0,73
Kohl	0,43 – 1,87
Wachsbohnen	0,96
Zwiebeln	1,08
Auberginen	1,12
Sojasprossen	1,12
Fenchel	1,14
Spargel	1,16
Porree	1,16
Gemüsepaprika grün	1,19
Tomaten	1,30
Mohrrüben	1,32
Artischocken	1,50
Kürbis	1,56
Bohnen dick	2,19
Gemüsepaprika rot	3,74

Sonstiges	Fructosegehalt in g
100 g Lebensmittel	
Brot / Brötchen	0,04 – 0,06
Graubrot	0,33
Malzbier	0,48
Weiß-/Rotwein	1,59
Colagetränke	2,08
Cornflakes	2,77
Zitronensaftlimonade	3,36
Müsli	3,73
Brausen	4,80
Fruchtsaftgetränke	5,38
Blütenhonig Mischung	37,54

Fruchtzuckerfreie und -arme Lebensmittel:

Kartoffeln, Reis, Nudeln, Erbsen, Spinat, Sellerie, Radieschen, Broccoli, Champignons, Brot, Brötchen, frisches Fleisch und Fisch, Aprikosen, Pfirsiche, Mandarinen, Papayas, Brombeeren, Wasser, grüner und schwarzer Tee

Vorsicht, auch in diesen Produkten kann Fruchtzucker enthalten sein:

In vielen verarbeiteten Lebensmitteln wird Fructose u. a. als Süßungsmittel zugesetzt. Zum Beispiel Softdrinks, Marmeladen, einige Süßigkeiten, Eis, Ketchup, süße Weine, Medikamente und Zahnpasten.

Fruchtzucker versteckt sich hinter vielen Begriffen:

Fructose, Fruktose, Inulin, Fructooligosaccharid, Zuckeraustauschstoff, Oligofructose, Maisstärkeisirup

Tip: Geeignete Produkte bei Fruchtzuckerunverträglichkeit

Ohne Fructose und Sorbit - auf Dextrose-Basis!



BIOLABOR Alle Vitamine Kautabletten und PROKID Multi-Vitamin + Zink Lutschtabletten unterstützen die Deckung des Vitalstoff-Bedarfs.

Erhältlich in Drogeriemärkten und im Lebensmitteleinzelhandel.