



*gute Zucker - schlechte Zucker*

# **ZUCKER HAT 1000 NAMEN**

Finde Dich im Zucker-Jungle zurecht



essential-eating.ch

# ZUCKER *Namen*

Damit Du Zucker erkennen kannst, musst Du wissen, wie sie deklariert werden. Schau gut auf der Zutatenliste welche Begriffe aufgeführt sind, denn Zucker Namen kannst Du oft an deren Endung erkennen.

## 1 ...OSE

Fruktose  
Saccharose  
Glukose

## 2 KONZENTRAT

Fruchtkonzentrat  
Saftkonzentrat  
Tomatenkonzentrat

## 3 SIRUP

Fruktosesirup  
Dattelsirup  
Ahornsirup

## 4 EXTRAKT

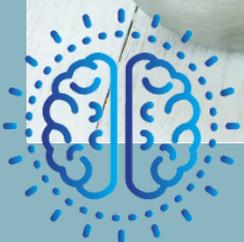
Gerstenmalzextrakt  
Malzextrakt  
Obstextrakt

## 5 PÜREE

Apfelpüree  
Fruchtpüree

## 4 PULVER

Molkenpulver  
Obstextraktpulver



# ZUCKER *Namen* VON A-Z

## ZUCKERNAMEN AUF LEBENSMITTELETIKETTEN

Nicht alle Hersteller schreiben "Zucker" auf's Etikett. Zucker wird oft getarnt, damit man nicht direkt merkt, wieviel da eigentlich drin ist.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Agavendicksaft</li><li>• Ahornsirup</li><li>• Apfelsüße</li><li>• Dextrin</li><li>• Dextrose</li><li>• Dicksaft</li><li>• Fruchtextrakt</li><li>• Frucht-konzentrat</li><li>• Frucht-pürree</li><li>• Fruchtsaft-konzentrat</li><li>• Fruchtsüße</li><li>• Fruchtzucker</li><li>• Fruktose</li><li>• Fruktose-Glukose-Sirup</li><li>• Fruktosesirup</li><li>• Gerstenmalz</li><li>• Gerstenmalz-extrakt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gezuckerte Kondensmilch</li><li>• Glukose</li><li>• Glukose-Fruktose-Sirup</li><li>• Glukosesirup</li><li>• Honig</li><li>• Inulin</li><li>• Invertzucker</li><li>• Invertzucker-creme</li><li>• Invertzucker-sirup</li><li>• Joghurtpulver</li><li>• Karamellsirup</li><li>• Kokosblüten-zucker</li><li>• Laktose</li><li>• Maltodextrin</li><li>• Maltose</li><li>• Malzextrakt</li><li>• Milchzucker</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Molken-erzeugnis</li><li>• Molkenpulver</li><li>• Oligofruktose</li><li>• Oligofruktose-sirup</li><li>• Polydextrose</li><li>• Raffinade-zucker</li><li>• Raffinose</li><li>• Rohrohrzucker</li><li>• Saccharose</li><li>• Stärkesirup</li><li>• Süßmolken-pulver</li><li>• Traubensüße</li><li>• Traubenzucker</li><li>• Vollmilchpulver</li><li>• Weizendextrin</li><li>• Zucker-rübensirup</li></ul> |
|---|---|---|

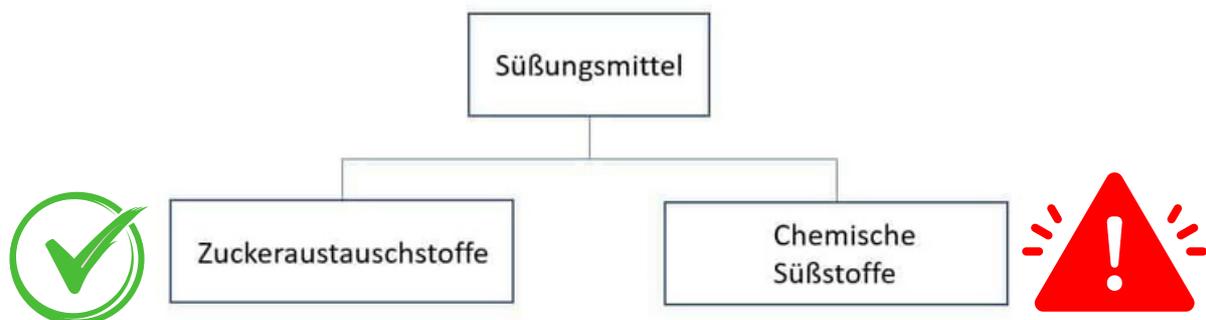


# ZUCKER Ersatz

Zuckeraustauschstoffe basieren auf natürlichen Rohstoffen wie etwa Mais oder Birkenrinde (daher auch der Name Birkenzucker).

Chemische Süßstoffe stammen aus dem Labor, haben einen eher zweifelhaften Ruf.

Beide gehören rechtlich zur Kategorie der Süßungsmittel



## KANNST DU NUTZEN

Birkenzucker (Xylit)  
Kokosblütenzucker  
Stevia  
Goviosid (Mischung aus Stevia & Erythrit)  
Erythrit

## SOLLTEST DU MEIDEN

Acesulfam (E950)  
Aspartam (E951)  
Cyclamat (E952)  
Saccharin (E954)  
Sucralose (E955)

