



nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



Kachkiste



Gesehen bei eat smarter:

App entlarvt versteckten Zucker in Lebensmitteln

Viele Hersteller tarnen Zucker in Lebensmitteln, indem sie ihn unter mehreren unterschiedlichen Namen auf der Zutatenliste aufführen. Eine neue App der Verbraucherzentrale Bayern hilft, sich im süßen Wirrwarr zurechtzufinden.

Wenn man sich die Zutatenliste so einiger Lebensmittel anschaut, dann fühlt man sich als Verbraucher oftmals wie der Ochs vorm Berge. Braucht man heute eigentlich ein Chemiestudium, um zu verstehen, was alles in einem Produkt steckt? Ich jedenfalls kann Ihnen nicht direkt sagen, was Acesulfam-Aspartamsalz* oder Neotam** ist.

Vor allem beim [Zucker](#) wird getrickst, was das Zeug hält. Um zu vertuschen, wie viel Zucker wirklich im Produkt steckt, taucht der Dickmacher auf vielen Produkten gleich unter mehreren Namen in der Zutatenliste auf

ine neue App der Verbraucherzentrale Bayern soll jetzt dabei helfen, getarnten Zucker und künstliche Süßstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln direkt im Supermarkt zu erkennen. „**Süßmacher**“ heißt die **Smartphone-App** – die eigentlich mehr ein Lexikon für die Hosentasche ist.

Von Agavendicksaft über Fruktose-Glukose-Sirup bis hin zu Xylit werden alle wichtigen Süßmacher, die in der Lebensmittelindustrie zum Einsatz kommen erklärt. Man erfährt unter anderem, welche Süßkraft der Inhaltsstoff hat, woraus er gewonnen wird (künstlich oder chemisch?) und wie es um den Energiegehalt und die Wirkung auf die Insulinausschüttung steht.

Im Bereich „Glossar“ der App kann man zudem nachlesen, was klassische Produktaussagen wie „Mit natürlicher Fruchtsüße“ oder „weniger süß“ tatsächlich bedeuten.



Eines gebe ich zu: Die App könnte schöner und moderner gestaltet sein – und sonderlich interaktiv ist sie auch nicht. Aber sie hält viele wichtige Hinweise und Informationen für Verbraucher bereit, die beim Einkauf und einer klugen Lebensmittelauswahl nützlich sein können.

Die App „Süßmacher“ gibt es kostenlos im [App Store von Apple](#) und im [Google Play Store](#).

* Chemische Verbindung aus Aspartam (E 951) und Acesulfam (E 950) im Verhältnis 3:2. Steckt z.B. oft in zuckerfreien Kaugummi.

** wird aus Aminosäure synthetisiert und hat eine extrem hohe Süßkraft.

Nicole Benke