



nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



Kachkiste



Gefunden bei EatSmarter:

Nicht alles, was ein Lebensmittel süß macht, trägt den Namen Zucker. Bei den Herstellern hat das süße Pulver verschiedene Namen. Diese tauchen dann auch auf der Zutatenliste auf. Aber viele Verbraucher wissen nicht genau, was wirklich hinter diesen Bezeichnungen steckt. Getarnter Zucker in Lebensmitteln: EAT SMARTER verrät, wie Sie ihn finden.

Die **Zucker in Lebensmitteln** müssen nicht immer „Zucker“ heißen. Häufig lagern die Hersteller bestimmte Zuckerarten nämlich aus und deklarieren sie unter anderen Namen. Auf diese Weise erscheinen die Zucker in Lebensmitteln häufig am Ende der Zutatenliste und der Verbraucher glaubt, dass es sich um geringe Mengen handelt. Doch wenn man die vielen Arten zusammenaddiert, schnellt der Anteil an Zucker in den Lebensmitteln meistens wieder in die Höhe.

Zucker in Lebensmitteln: Auf „-ose“ oder „-sirup“ achten

Als grobe Faustregel gilt: Alles, was den Namen „-ose“ oder „-sirup“ trägt, ist ein Zucker in Lebensmitteln. Je häufiger Namen mit diesen Endungen in der Zutatenliste auftauchen, desto mehr Zucker steckt in den Lebensmitteln. Daher lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Bei diesen Namen handelt es sich um Zucker in Lebensmitteln:

Zucker in Lebensmitteln: Glukose-, Fruktose-, oder Maltosesirup

Der Sirup wird nicht aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt, sondern aus Mais-, Weizen-, oder Kartoffelstärke. Bei der Produktion entsteht am Ende eine zähe Flüssigkeit, die aus Glucose besteht. Da bei vielen Lebensmitteln hauptsächlich mit dem Sirup gesüßt wird, taucht er bei der Zutatenliste meist an erster Stelle auf. Doch der Kaloriengehalt ist ähnlich hoch, wie beim normalen Zuckern in Lebensmitteln.

Zucker in Lebensmitteln: Invertzuckersirup

Durch die Bearbeitung von Saccharose entsteht ein Gemisch aus Trauben- und Fruchtzucker. Der Energiegehalt ist vergleichbar mit normalem Zucker in Lebensmitteln. Handelsüblicher Zuckersirup zum Beispiel besteht meistens aus Invertzucker.

Zucker in Lebensmitteln: Dextrose

Der Name klingt gut, legt er doch nahe, dass es sich um gesunden Traubenzucker handeln muss. Doch das ist häufig falsch: Bei vielen Zuckern in Lebensmitteln wird industriell hergestellte Dextrose verwendet, und die wird aus normaler Stärke gewonnen. So ist auch die Dextrose mit normalem Zucker in Lebensmitteln vergleichbar: Sie enthält keine Mineralien oder Vitamine.

Zucker in Lebensmitteln: Maltodextrin

Das Gemisch aus verschiedenen Kohlenhydraten wird ebenfalls aus Stärke gewonnen. Es taucht häufig in isotonischen Sportdrinks auf. Da es sich um ein langkettiges Kohlenhydrat handelt, muss es nicht als Zucker in Lebensmitteln deklariert werden.

Zucker in Lebensmitteln: natürliche Fruchtsüße

Der Name klingt nach Obst und damit nach gesunder Süße. Doch bei der Fruchtsüße handelt es sich um ein Gemisch aus Glukose und Fruktose. Mit gesunden Früchten hat dieser Zucker in den Lebensmitteln wenig zu tun. Seine Wirkung auf den Körper ist mit der von normalem Haushaltszucker gleichzusetzen.