



**bunt & gesund**

CLAUDIA KASTIZEN

Journalismus • Ernährungsberatung

## Zucker hat viele Namen

So erkennst Du versteckten Zucker

[www.buntundgesund.net](http://www.buntundgesund.net)

In 80% aller Lebensmittel aus dem Supermarkt steckt Zucker!

Leider versteckt er sich hinter vielen Bezeichnungen, die wir gar nicht mit ihm in Verbindung bringen. Mit dieser Liste kannst Du beim nächsten Einkauf versteckten Zucker entlarven und Alternativen ohne Zucker suchen. Schau einfach auf die Inhaltsstoffe des Produkts und vergleiche sie mit meiner Liste.

So bist Du bald Profi und kannst viel Zucker einsparen. Ich wünsche Dir viel Erfolg, Deine Claudia

PS: Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- |                                                  |                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Agavendicksaft          | <input type="checkbox"/> Karamellzuckersirup       |
| <input type="checkbox"/> Apfelfruchtsüße         | <input type="checkbox"/> Konzentrierte Fruchtsäfte |
| <input type="checkbox"/> Apfelsüße               | <input type="checkbox"/> Laktose                   |
| <input type="checkbox"/> Dattelpulver            | <input type="checkbox"/> Magermilchpulver          |
| <input type="checkbox"/> Dextrin                 | <input type="checkbox"/> Maltodextrin              |
| <input type="checkbox"/> Dextrose                | <input type="checkbox"/> Maltose                   |
| <input type="checkbox"/> Dicksaft                | <input type="checkbox"/> Malzextrakt               |
| <input type="checkbox"/> Fruchtextrakt           | <input type="checkbox"/> Malzzucker                |
| <input type="checkbox"/> Fruchtsaftkonzentrat    | <input type="checkbox"/> Milchzucker               |
| <input type="checkbox"/> Fruchtsüße              | <input type="checkbox"/> Molkenferment             |
| <input type="checkbox"/> Fruchtzucker            | <input type="checkbox"/> Molkenpulver              |
| <input type="checkbox"/> Fruktose                | <input type="checkbox"/> Oligofruktose             |
| <input type="checkbox"/> Fruktose-Glukose-Sirup  | <input type="checkbox"/> Polydextrose              |
| <input type="checkbox"/> Fruktosesirup           | <input type="checkbox"/> Raffinadezucker           |
| <input type="checkbox"/> Gerstenmalz             | <input type="checkbox"/> Raffinose                 |
| <input type="checkbox"/> Gerstenmalzextrakt      | <input type="checkbox"/> Rohrohrzucker             |
| <input type="checkbox"/> Getrocknete Früchte     | <input type="checkbox"/> Saccharose                |
| <input type="checkbox"/> Gezuckerte Kondensmilch | <input type="checkbox"/> Stärkesirup               |
| <input type="checkbox"/> Glukose                 | <input type="checkbox"/> Süßmolkenpulver           |
| <input type="checkbox"/> Glukose-Fruktose-Sirup  | <input type="checkbox"/> Traubenfruchtsüße         |
| <input type="checkbox"/> Glukosesirup            | <input type="checkbox"/> Traubenmostkonzentrat     |
| <input type="checkbox"/> Honig                   | <input type="checkbox"/> Traubenzucker             |
| <input type="checkbox"/> Inulin                  | <input type="checkbox"/> Vanillinzucker            |
| <input type="checkbox"/> Invertzucker            | <input type="checkbox"/> Vollmilchpulver           |
| <input type="checkbox"/> Invertzuckercreme       | <input type="checkbox"/> Weizendextrin             |
| <input type="checkbox"/> Joghurtpulver           | <input type="checkbox"/> Zucker                    |
| <input type="checkbox"/> Karamellsirup           | <input type="checkbox"/> Zuckerrübensirup          |