

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-/Honigmelone	0,56
Limette	0,80
Aprikose	0,86
Pfirsich	1,24
Mandarine	1,30
Brombeere	1,35
Nektarine	1,79
Zwetschge	2,00
Pflaumen	2,02
Himbeere	2,04
Erdbeere	2,28
Grapefruit	2,53
Ananas	2,59
Pampelmuse	2,67
Mango	2,73
Orange/ Apfelsine	2,87
Wassermelone	2,90
Preiselbeere	3,34
Zitrone	3,45
Holunderbeere	3,55
Banane	3,64
Johannisbeere	3,80
Passionsfrucht	3,97
Stachelbeere	4,01
Heidelbeere	4,07
Kiwi	4,41
Kirsche	4,77 – 6,16
Feige	5,51
Apfel	5,74
Birne	6,75
Weintrauben	7,63
Kaki	8,34
Dattel	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
Aubergine	1,12
Sojasprossen	1,12
Fenchel	1,14
Spargel	1,16
Porree	1,16
Gemüsepaprika grün	1,19
Tomaten	1,30
Mohrrübe	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

Quelle: „DGE e. V.“

Fruchtzuckerfreie und -arme Lebensmittel:

Kartoffeln, Reis, Nudeln, Erbsen, Spinat, Sellerie, Radieschen, Brokkoli, Champignons, Brot, Brötchen, frisches Fleisch und Fisch, Aprikosen, Pfirsiche, Mandarine, Papaya, 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, Fructoligosaccharid, Zuckeraustauschstoff, Oligofructose, Maisstärkeisirup

Tipp: BIOLABOR bei Fruchtzuckerunverträglichkeit



BIOLABOR FructoVit Kapseln zur besonderen Ernährung bei Fruchtzuckerunverträglichkeit.

BIOLABOR FructoVit Kapseln

1 Kapsel täglich reicht aus, um den möglichen Vitalstoffmangel bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit gezielt auszugleichen und dessen Folgen wie depressive Verstimmungen und Reizbarkeit einzuschränken.