

Monosaccharide = *Einfachzucker*

= Glukose = Traubenzucker

Honig, Obst, Süßigkeiten

= Fruktose = Fruchtzucker

Obst/Früchten

= Galaktose = Schleim-/Milchzucker

Milch und Milchprodukte

Disaccharide = *Zweifachzucker*

= Saccharose = Rohr-/Rübenzucker

Haushaltszucker, Zuckerrohr/-rübe

= Laktose = Milchzucker

Milch und Milchprodukte

= Maltose = Malzzucker

Bier, Gerste, Malzbonbons, keimendes Getreide

Trisaccharide = *Dreifachzucker*

= zählen zur Gruppe der **Oligosaccharide**

= Fucosidolaktose

Muttermilch

= Gentianose

Enzianwurzel

= Isokestose

Invertzucker (Invertase E 1103)

= Kestose

= Manninotriose

Manna

= Melezitose

Honigtau

= Neokestose

Gartenzwiebeln, franz. Kochbananen, Getreide/-produkte, Weizen

= Panose

Honig

= Raffinose

Chicorée, Getreide/-produkten, Hülsenfrüchten, Mais, Pastinaken, Petersilie, Porree, Schwarzwurzel, Zuckerrohr, Zuckerrüben

= Umbelliferose

Doldenblütlern

Oligosaccharide = *Mehrfachzucker*

= Maltodextrin

Nahrungsergänzungen

= Maltotriose

Knäckebrot, Maisstärke, Zwieback

Polysaccharide = *Vielfachzucker* (verwertbare und nicht verwertbare Kohlenhydrate)

verwertbar = Stärke = Amylum (=Amylose + Amylopektin)

Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse,
Kartoffeln + Kartoffelstärke,
Mais + Maisstärke, Reis,
Vollkornbrot, Weizenstärke

= Dextrin

Brotrinde, Salzstangen, Toast, Zwieback

= Glykogen

tierische Produkte, Fleisch

nicht verwertbar = Zellulose

Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte,
Kartoffeln, Obst

= Hemi-Zellulose

Hafer, Gerste, Roggen, Weizen

= Ligin

Gemüse, Getreide, Obstkerne,
Weizenkleie

= Pektin

Äpfel, Gelee, Konfitüren, Milchprodukte

= Guar/Guarkernmehl

Guarbohne, Desserts, Gelee,
Gemüsekonserven, Suppen, Soßen
Milchmischgetränke, Obstkonserven,
Speiseeis

= Inulin

Chicorée, Topinambur, Gemüse, Zwiebeln

= Oligofruktose

Getreide und Gemüse
(Artischocken, Chicorée, Knoblauch,
Lauch, Spargel, Zwiebeln)

Der **Überbegriff** von Zucker lautet: **Kohlenhydrate**. Kohlenhydrate sind also nichts anderes als verschiedene Zuckerstoffe, die unserem Organismus die Energie liefern, die er benötigt.

Es wird unterschieden in kurzkettige und langkettige Kohlenhydrate.

Die kurzkettigen Kohlenhydrate liefern uns schnell und kurzfristig Energie (diese sind meist bei den Monosacchariden und Disacchariden zu finden). Sie lassen unseren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und genauso schnell wieder sinken.

Die langkettigen Kohlenhydrate hingegen sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel relativ konstant bleibt, was sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.