

Zucker versteckt sich hinter sehr vielen verschiedenen Namen. Um diese zu finden, müssen wir die Zutatenliste schon sehr genau durchlesen. Die Lebensmittelindustrie fügt inzwischen vollkommen unnötig einfach überall zusätzlichen Zucker zu und versteckt den dann auch noch hinter irgendwelchen Bezeichnungen.

Agavendicksaft	Magermilchpulver
Ahornsirup	Maissirup
Apfeldicksaft	Maltodextrin
Apfelkraut	Maltose
Apfelsüße	Malz
Backmalz	Malzextrakt
Birkenzucker E967	Malzzucker
Birnendicksaft	Mascob(v)ado
Brauner Zucker	Melasse
Datteln	Milchpulver
Dattelsirup	Milchzucker
Dextrin	modifizierte Stärke
Dextrose	Molkenerzeugnis
Dicksaft	Molkenpulver
Fruchtextrakt	Naturreissirup
Fruchtkonzentrat	Obstdicksaft
Fruchtpüree	Oligofruktose
Fruchtsaftkonzentrat	Oligofruktosesirup
Fruchtsüße	Palatinose
Fruchtzucker (= Fruktose)	Puderzucker
Fruktose (= Fruchtzucker)	Raffinade
Fruktose-Glukose-Sirup (HFCS, Isoglukose)	Raffinadezucker
Galaktose	Raffinierter Sirup
Gerstenmalz	Raffinose
Gerstenmalzextrakt	Reissirup
getrocknete Früchte	Rohrohrzucker
gezuckerte Kondensmilch	Rohrzucker
Glukose	Rosinen
Haushaltszucker	Rübenkraut
Honig	Rübensaft
Inulin	Rübenzucker
Invertzucker	Saccharose
Invertzuckercreme	Stärkesirup
Invertzuckersirup	Staubzucker
Isoglukose	Süßmolkenpulver
Isomaltulose	Traubenfrucht
Kandiszucker	Traubenfruchtsüße
Karamallsirup	Traubenzucker
Karamell	Trockenobst
Karamellzucker	Vanillezucker
Kokosblütennektar	Vollmilchpulver
Kokosblütensirup	Vollrohrzucker
Kokosblütenzucker	Weizendextrin
konzentrierte Fruchtsäfte	Zuckerrohrsaft
Kristallzucker	Zuckerrübenkraut
Laktose	Zuckerrübensaft
Lävulose	Zuckerrübensirup

Künstliche Süßstoffe:

Acesulfam K E950
Acesulfam-Aspartam-Salz E962
Advantam E969
Aspartam E951
Cyclamat E952
Neohesperidin DC E959
Neotam E961
Polydextrose E1200
Saccharin E954
Sucralose E955
Stevia / Steviolglycoside (Stevia, E960)*
Thaumatococcus E957

Zuckeralkohole:

Erythrit E968
Ethylmaltol
Glucitol
Isomalt E953
Lactit E966
Maltit / Maltitsirup / Maltitol E965
Mannit E421
Polyglycitolsirup E964
Sorbit / Sorbitol E420
Xylit E967
Xylitol E967

*** Stevia:**

Die Steviapflanze an sich ist eine gute Zuckeralternative – doch leider hat das Endprodukt Stevia nach der Verarbeitung nichts mehr Natürliches, sondern besteht hauptsächlich aus chemischen Zutaten. Zudem sind bislang noch nicht alle Inhaltsstoffe wissenschaftlich untersucht. Es gibt zwar bereits eine Reihe von Studien, allerdings widersprechen sich diese gegenseitig. Aus diesem Grunde ist aktuell von der Verwendung von Stevia als Zuckeralternative abzuraten, um keine gesundheitlichen Risiken einzugehen.

Dies gilt im übrigen generell für Zuckeraustauschstoffe. Es ist wissenschaftlich bislang noch zu wenig erforscht und überhaupt nicht absehbar, wie diese Stoffe in unserem Körper wirken.