

<b>Als Zucker erkennbar:</b>	<b>Zuckeraustauschstoffe</b>	<b>Süßstoffe liefern keine Kohlenhydrate</b>	<b>„versteckte Zucker“</b>
Brauner Zucker Fruchtzucker Invertzucker Invertzuckercreme Kunsthonig Invertzuckersirup karamell(isierter Zucker) Karamellzuckersirup Malzzucker Milchzucker Raffinade Rohrohrzucker Traubenzucker Vanillezucker Weißzucker Zucker gezuckerte Kondensmilch Zuckerrübensirup	Erythrit (E 968) Isomalt (E 953) Maltit, Maltitsirup, Maltitol (E 965) Sorbit (E 420) Xylit (E 967)	Acesulfam (E 962) Acesulfam-K (E 950) Aspartam (E 951) Cyclamat (E 952) Saccharin (E 954) Stevioglykoside (E960) Sucralose (E 955)	Dextrin, Maltodextrin, Weizendextrin Dextrose Dicksaft Fruchtextrakt Fruchtpüree Fruchtsüße, Apfelsüße, Traubensüße Fruktose Fruktose-Glukose-Sirup Fruktose-Sirup Gerstenmalz (extrakt) getrocknete Früchte trocken Glucosesirup Glucose Glucose-Fruktose-Sirup Glucosesirup Honig Inulin Karamellsirup Magermilchpulver Maltose Malzextrakt Molkenerzeugnis, (Süß-) Molkenpulver Raffinose Oligofruktose Polydextrose Saccharose

<b>Süßende Lebensmittel</b>	<b>Zucker</b>	<b>Zuckeralkohole</b>	<b>Süßstoffe</b>
<i>Kommen in der Natur vor!</i>	<i>„natürlich“</i>	<i>Unnatürlich</i>	<i>Unnatürlich, extrem hohe Süße, liefern keine Kohlenhydrate</i>
Honig	Monosaccharide (Glucose, Fructose)	Erythrit	Acesulfam
Ahornsirup	Disaccharide (Maltose, Saccharose, Lactose)	Isomalt	Aspartam
Agavendicksaft	Mischungen (Invertzucker, Glucose-Fruktose-Sirup)	Sorbit	Sucralose
Zuckerrübensirup		Xylit	Stevioside

