Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Ist Fruchtzucker der gesündere Zucker?

Mo, 29.06.2015 - 11:58

In Früchten und Gemüsesorten sorgt Fruchtzucker für eine angenehme Süße. Viele verbinden mit ihm Gesundheit und Natürlichkeit. In der Lebensmittelherstellung kommt Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup häufig anstelle von Haushaltszucker zum Einsatz. Man findet Fruktose (so der wissenschaftliche Name) zum Beispiel in Produkten wie Soft- und Wellnessdrinks, Fitnessriegeln oder Milcherzeugnissen. Viele Gesundheitsbewusste ahnen jedoch nicht, dass ein hoher Konsum von Fruchtzucker Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenzen und Fettleibigkeit begünstigen kann. Bereits 35 Gramm Fruchtzucker pro Mahlzeit gelten als bedenklich.
Einigen Getränken wird bis zu 40 Gramm Fruchtzucker pro Liter zugesetzt. Selbst ein Becher Joghurt mit geringem Zuckeranteil kann bereits 15 Gramm Fruktose enthalten. Verpackungshinweise wie "weniger süß", "weniger Zucker" oder "mit Traubenfruchtsüße" deuten häufig auf einen hohen Fruktoseanteil hin.

Medien-Information
Bozen, 29.06.2015