

---

## Welche Zuckersirupe verwendet die Lebensmittelindustrie?

Mo, 24.11.2025 - 09:45

Im **Zutatenverzeichnis** steht die Bezeichnung „Zucker“ für Haushaltszucker (Saccharose). Saccharose zählt zu den Zweifachzuckern und besteht aus den beiden chemisch miteinander verbundenen Einfachzuckern Glukose und Fruktose.

In der **Nährwertabelle** dagegen umfasst die Bezeichnung „Zucker“ die Summe aller enthaltenen Einfach- und Zweifachzucker, unabhängig davon, ob diese zugesetzt oder von Natur aus im Lebensmittel enthalten sind.

Tatsächlich „verstecken“ sich Zuckerarten in industriell hergestellten Lebensmitteln hinter mehr als 60 verschiedenen Bezeichnungen – darunter Glukose-Fruktose-Sirup, Süßmolkenpulver und Dextrose. Sie alle bestehen aus unterschiedlichen Kombinationen von Einfachzuckern. Zudem setzen viele Hersteller in ein und demselben Lebensmittel mehr als eine Zuckerart ein. Einerseits machen sie das, um Kosten zu sparen, denn manche Süßungsmittel sind billiger als Haushaltszucker. Andererseits fällt ein hoher Zuckergehalt im Zutatenverzeichnis viel weniger auf, wenn er sich auf mehrere verschiedene Süßungsmittel verteilt.

Als besonders problematisch gelten heute Süßungsmittel mit einem hohen Fruktoseanteil. Denn ein Zuviel an Fruktose kann zu einer Fettleber und in der Folge zu Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und einem höheren Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs führen.

Verschiedene Zuckersirupe, die in der Lebensmittelindustrie sehr breit eingesetzt werden, weisen unterschiedlich hohe Fruktosegehalte auf. Da Fruktose eine stärkere Süßkraft als Glukose hat, sind Sirupe mit einem höheren Fruktoseanteil süßer. **Glukosesirup** wird aus Mais- oder Weizenstärke hergestellt. Er besteht nahezu vollständig aus Glukose, bei einem Anteil von höchstens 5 Prozent Fruktose. **Glukose-Fruktose-Sirup** (GFS) weist einen Glukoseanteil zwischen 50 und 95 Prozent auf, entsprechend beträgt der Fruktoseanteil zwischen 5 und 50 Prozent. **Fruktose-Glukose-Sirup** (FGS) dagegen enthält mehr als 50 Prozent Fruktose. **High Fructose Corn Syrup** (HFCS, ein Maissirup mit hohem Fruktosegehalt), ist in den USA vor allem in zuckergesüßten Getränken zu finden. HFCS kommt in verschiedenen Varianten mit Fruktosegehalten von bis zu 90 Prozent zum Einsatz.

**Invertzuckersirup** enthält 10 Prozent Saccharose und je 45 Prozent Glukose und Fruktose. **Malzsirup** und der getrocknete **Malzextrakt** verleihen Brot und Backwaren einen süßeren Geschmack und eine

dunklere Farbe. Gerstenmalzextrakt besteht zu rund der Hälfte aus Zucker, daran hat Maltose (Malzzucker) den größten Anteil. **Reissirup** wird aus Reisstärke gewonnen. Er besteht hauptsächlich aus Glukose und Maltose und enthält kaum Fruktose.

Um der Entstehung von Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sollte die Aufnahme von zugesetzten und freien Zuckern so gering wie möglich sein. Die WHO empfiehlt erwachsenen Personen, die Aufnahme an freien Zuckern idealerweise auf rund 25 Gramm pro Tag, jedenfalls aber auf maximal zehn Prozent der gesamten Energiezufuhr zu beschränken. „Bei einem Erwachsenen mit einem täglichen Energiebedarf von 2.000 Kalorien sind das rund 50 Gramm freier Zucker, was in etwa zehn Teelöffeln entspricht“, erläutert Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Freie Zucker sind alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken zugesetzt werden, sowie der Zucker in Honig, anderen Süßungsmitteln und Fruchtsäften.“