

**Du bist so  
ZUCKER.**

**Du  
haust  
mich um!**



# Nicht jeder Zucker ist auf den ersten Blick erkennbar.

So erkennst du versteckte Zucker in der Zutatenliste:

Agavendicksaft

Ahornsirup

Apfelsüße

Brauner Zucker

Fruchtzucker

Fruktose-Sirup

Fruktose-Glukose-Sirup

Fruchtsaftkonzentrat

Fruchtpüree

Glukose und Glukosesirup

Glukose-Fruktose-Sirup

Getrocknete Früchte

High-Fruktose-Corn-Sirup (HFCS)

Honig

Inulin, Inulinsirup

Isoglukose

Invertzucker

Kandisfarin

Karamellsirup

Kokosblütenzucker

Maltose (Fachbegriff für Malzzucker)

Maltodextrin

Oligofruktose-Sirup

Raffinade

Saccharose

(Fachausdruck für Rüben- und Rohrzucker, also Haushaltszucker)



\*entspricht ca.  
14 Würfelzucker

basierend auf dem  
durchschnittlichen  
Bedarf eines  
Erwachsenen

Art. Nr. 66100015



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Mehr Infos zu  
Ernährung auf:

[www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

