

**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

