

Einfach. Mehr. Du.

# *Versteckter* **Zucker-Guide**

Zuckerhaltige Lebensmittel  
schnell und einfach entlarven!

**mhplus**  
Krankenkasse.

# Versteckte Zuckerfallen

**Enthülle den versteckten Zucker in Deinen Lebensmitteln!**

Lebensmittel	Menge	Anzahl der Zuckerwürfel
Joghurt-Salatdressing	50 g	2
Dosen- und Tütensuppen	1 Teller	2-3
Heringssalat	200 g	5
Tiefkühlpizza	1 ganze Pizza	6
Instant-Eiskaffee	200 ml	7
Tomatensauce	400 g	8
Gewürzgurken	600 g	18
Rotkohl aus dem Glas	700 g	25
Barbecue Sauce	220 g	25
Balsamico-Creme	250 ml	38

## Zuckernamen

**Zucker-Tarnung aufdecken: Erkenne Zucker, auch wenn er sich anders nennt!**

### Industrieller Zucker

Brauner Zucker	Invertzucker(sirup)	Milchzucker
Dextrose	Isoglucose	Rohrzucker
Fruktose	Laktose	Rohrohrzucker
Fructose-Glucose-Sirup	Maissirup	Rübenzucker
Glukose	Maltose	Saccharose
Glucose-Fructose-Sirup	Maltodextrin	Traubenzucker
HFCS	Melasse	Vollrohrzucker

### Süßstoffe

Acesulfam-K (E950)	Cyclamat (E952)	Sucralose (E955)
Advantam (E969)	Neotam (E961)	Thaumatococcus (E957)
Aspartam (E951)	Saccharin (E954)	
Aspartam-Acesulfam-Salz (E962)	Steviolglykoside (E960)	

### Zuckeraustauschstoffe

Erythrit (E968)	Maltit (E965)	Sorbit (E420)
Isomalt (E953)	Mannit (E421)	Xylit (E967)
Lactit (E966)		

### Natürliche Zuckeralternativen

Agavendicksaft/-sirup	Apfelsaftkonzentrat	Reissirup
Ahornsirup	Honig	Traubensüße
Apfeldicksaft	Kokosblütenzucker	

### Gesunde Alternativen

Apfel	Dattel	reife Banane
-------	--------	--------------