



# Fruchtzuckergehalt von Nahrungsmitteln

100 g Nahrungsmittel	Fruchtzucker	Traubenzucker	Sorbit	Rohrzucker
	g	g	g	g
<b>Ananas</b>	2,4	2,1		7,8
<i>Apfel</i>	5,7	2,0	0,513	2,5
Apfelsine	2,6	2,3		3,4
<i>Aprikose</i>	0,9	1,7	0,820	5,1
<b>Avocado</b>	0,2	0,1		0,1
<b>Banane</b>	3,4	3,5		10,3
<i>Birne</i>	6,7	1,7	2,170	1,8
<b>Brombeere</b>	3,1	3,0		0,2
Datteln, getrocknet	24,9	25,0	1,350	13,8
Erdbeere	2,3	2,2	0,300	1,0
<b>Grapefruit</b>	2,1	2,4		2,9
<i>Heidelbeere</i>	3,3	2,5	0,004	0,2
<b>Himbeere</b>	2,0	1,8	0,009	1,0
Johannisbeere, rot	2,5	2,0		0,3
Johannisbeere, schwarz	3,1	2,3		0,7
<b>Johannisbeere, weiß</b>	3,0	3,1		0,6
Karambole	1,2	1,6		0,7
<b>Kirsche, sauer</b>	4,3	5,2		0,4
<b>Kirsche, süß</b>	6,1	6,9		0,2
<i>Kiwi</i>	4,6	5,3		0,2
Litchi	3,2	5,0		8,6
<b>Mandarine</b>	1,3	1,7		7,1
<i>Mango</i>	2,6	0,9		9,0
<b>Mirabelle</b>	4,3	5,1		4,6



<b>Papaya</b>	0,3	1,0		1,0
<i>Pfirsich</i>	1,2	1,0	0,890	5,7
<i>Pflaume</i>	2,0	3,4	1,410	3,4
<b>Preiselbeere</b>	2,9	3,0		0,1
<b>Reineclaude</b>	3,7	5,0		3,6
Rosinen	31,6	31,2		1,1
Stachelbeere	3,3	3,0		0,7
<i>Wassermelone</i>	3,9	2,0		2,3
<i>Weintrauben</i>	7,4	7,2	0,200	0,4
<b>Zitrone</b>	1,4	1,4		0,4
Zucker-Honigmelone	1,3	1,6		9,5
<i>Apfelsaft</i>	6,40	2,40	0,560	1,70
<b>Grapefruitsaft</b>	4,20	4,30		1,60
<b>Orangensaft</b>	2,60	2,50		3,90
<i>Apfelkraut, ungesüßt</i>	25,34	8,29	3,775	10,11
<i>Diabetikersüßigkeiten</i>	-	-	90,027	-
<i>Fruchteis</i>	1,75	0,62	0,157	23,56
<i>Fruchtsirup</i>	1,89	0,67	0,170	67,71
Gummibonbons	9,00	9,00		24,75
<i>Honig</i>	38,8	33,9		2,4
Kunsthonig	36,1	41,4		5,3
Lakritze	1,19	1,19		55,56
<i>Light-Getränke</i>	2,34	2,061		4,32
<i>Müsli-Riegel</i>	3,61	3,71	0,660	22,73

Die Tabelle gibt Anhaltspunkte; der tatsächliche Zuckergehalt einzelner Produkte kann erheblich abweichen. Deswegen ist wichtig, eigene Erfahrungen zu sammeln.

In der Tabelle sind die Obstsorten, die fast immer **gut vertragen** werden **fett** markiert.

*Kursiv* gedruckte Sorten führen bei den meisten Patienten zu *Beschwerden*.

Bei den übrigen Speisen sind die Erfahrungen nicht einheitlich; hier sollte einzeln ausprobiert werden!!