

# Zucker lauert hinter vielen Tarnnamen

**So erkennen Sie zugesetzten Zucker auf Zutatenlisten.**

Merke: Endungen wie **-ose**, **-sirup**, **-dextrin**, **Malz-**, **Konzentrat** oder **Dicksaft** sind fast immer ein Hinweis auf Zucker.

## 1) Klassische (Kristall-)Zucker & Varianten

- **Haushaltszucker / Kristallzucker / Weißzucker** – meist **Saccharose**.
- **Brauner Zucker** – ebenfalls Saccharose, nur mit Melasseanteil.
- **Saccharose** – chemischer Name für Haushaltszucker.
- **Puderzucker** – sehr fein vermahlene Saccharose.
- **Kandiszucker / Kandissirup** – kristallisierte bzw. gelöste Saccharose.
- **Karamell (als Zutat)** – erhitzter Zucker, oft als Farbe/ Geschmack.

## 2) Rohr- und Vollzucker (klingen „natürlicher“, sind aber Zucker)

- **Rohrzucker**
- **Rohrohrzucker**
- **Vollrohrzucker**
- **Muscovado**
- **Demerara**
- **Turbinado-Zucker**
- **Panela**
- **Jaggery (Gur)**
- **Palmzucker / Kokosblütenzucker**

Hinweis: „Unraffiniert“ ändert nichts daran, dass es Zucker ist.

## 3) Sirupe (flüssige Zucker)

- **Zuckersirup / Invertzucker / Invertzuckersirup** – Mischung aus Glukose & Fruktose.

- **Glukosesirup / Stärkesirup / Maissirup** – aus Stärke gewonnen.
- **Isoglukose (HFCS)** – fruktosereicher Sirup.
- **Reissirup** – meist malzig, aber zuckrig.
- **Gerstenmalzsirup / Malzsirup** – aus Getreidemalz.
- **Ahornsirup** – „natürlich“, bleibt Zucker.
- **Zuckerrübensirup (Rübensirup)**
- **Melasse** – zähflüssiger Zuckersirup.
- **Karamellsirup**
- **Sorghumsirup**
- **Kokosblütensirup**

#### 4) Fruchtbasierte Süßmacher (klingen gesund – zählen oft als zugesetzt)

- **Fruchtsaftkonzentrat (allgemein)**
- **Apfelsaftkonzentrat / Traubensaftkonzentrat / Birnensaftkonzentrat / Rosinensaftkonzentrat / Johannisbeersaftkonzentrat / Pflaumensaftkonzentrat**
- **Fruchtdicksaft (generisch)**
- **Apfeldicksaft / Birnendicksaft**
- **Traubenmost**
- **Apfelkraut**
- **Dattelsirup** (getrocknete, gemahlene Datteln – funktional Zucker)

Hinweis: **Als Süßungsmittel eingesetzt** gelten diese rechtlich als zugesetzter Zucker.

#### 5) Einzelne Zuckerarten (Monosaccharide/Disaccharide)

- **Glukose / Dextrose (Traubenzucker)**
- **Fruktose (Fructose)**
- **Maltose**
- **Laktose (Milchzucker)** – natürlich in Milchprodukten; als **Zusatz** dennoch Zucker.

- **Galactose**
- **Isomaltulose (Palatinose)** – niedrigerer glykämischer Index, bleibt Zucker.

## 6) Stärke-Abbauprodukte & Malz

- **Maltodextrin** – schmeckt mild süß, wird oft unterschätzt.
- **Dextrin** – kurzkettige Stärkeprodukte, rasch verfügbar.
- **Malzextrakt (Gerstenmalzextrakt)** – süßend, „Malz“ verschleiert Zuckerfunktion.

## 7) „Natürliche“ Süßungsmittel (trotz Image: Zucker)

- **Honig** – Gemisch aus Fruktose/Glukose, zählt als Zucker.

## Mini-Checkliste für den Einkauf

- **Position auf der Zutatenliste:** Früh = viel enthalten.
- **Mehrfach-Zuckertrick:** Viele kleine Zuckerarten verteilt = summiert sich.
- **Fruchtkonzentrate & Dicksäfte:** Als Süße → praktisch Zucker.
- **-ose / -sirup / -dextrin / Malz / Konzentrat / Dicksaft:** Meist Zucker.
- **Nährwerttabelle prüfen:** „Davon Zucker“ zeigt die Summe aller Zucker – egal, wie sie heißen.