

## Süßungsmittel

pro 100 g	weitere Bezeichnungen	Süßkraft	Einfachzucker		Zweifachzucker		Mehrfachzucker		KH g	GI	GL=GI/100 *KH
			Fructose g	Glucose g	Saccharose/ Sucrose g	Maltose g	Oligosacch. g				
<b>Empfehlenswert</b>											
<b>Naturbelassene Süßungsmittel</b>											
Yaconsirup			0					16	35	1	0,35
Apfeldicksaft		>1	0						72,6	80	58,08
Reissirup		0,5-0,7	0	17		40		20	80	95	76
Kokosblütenzucker		1	1,68	1,55	94				92	35	32,2
Lucuma-Pulver			4,7	8,4	1,7				85,3	8,235	7,024455
Ahornsirup		0,6	30	30	60				87	55	47,85
Honig		1,2	70	30					82	50	41
Agavendicksaft		1,25	80	20	0	0	0	0	76	11	8,36
<b>Früchte</b>											
Süßkartoffel			2,3	2,4					24,1	50	12,05
Apfelmus			7	2,5					19,2	35	6,72
Banane, reif			7	7					19,6	55	10,78
Pflaumen, getr.			12	25					47,4	40	18,96
Aprikose, getr.			16	37					47,9	35	16,765
Feige getr.			26	29					54	40	21,6
Datteln, getr.			30	30					65,2	85	55,42
<b>Weniger empfehlenswert</b>											
<b>Industrieller (isolierter) Zucker</b>											
Milchzucker	Lactose, (Süß-)Milchpulver, Magermilchpulver	0,3	0						10	46	4,6
Traubenzucker	Dextrose, -dextrin, Traubensüße	0,3-0,5	0	90					100	100	100
Malz Zucker	Maltose, Malzextrakt, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt	0,6	0				100		100	110	110
Haushaltszucker	Rübenzucker, Saccharose, Sucrose, Puderzucker, Kristallzucker	1	50	50					100	70	70
Rohrzucker	Vollrohrzucker, Rohrohrzucker		50	50					100	70	70
Melasse			17	17	33				67	70	46,9
Fruchtzucker	Fructose	1,2-1,8	99						99	19	18,81
<b>Nicht empfehlenswert</b>											
<b>Industrielle Sirups</b>											
Glucosesirup	Karamellsirup	0,3	0	80					80	100	80
High Fructose Corn Syrup (HFCS) 42	Maissirup		32	45					77	80	61,6
High Fructose Corn Syrup (HFCS) 55	Maissirup	~2	42	35					77	87	66,99
High Fructose Corn Syrup (HFCS) 90	Maissirup		69	8					77	115	88,55
Glucose-Fructose-Sirup		1	49	51							
Fructose-Glucose-Sirup			50	49							
Zuckerrübensirup		>1	16	17	33				69		
<b>Zuckeraustauschstoffe</b>											
Erythrit	Erythritol, E968	0,6-0,8	-						100	0	0
Isomalt	Palatinin, E953	0,5-0,6	-						100	2	2
Birkenzucker	Xylit, Xylitol, E967	1	-						100	8	8
Sorbitol	Sorbit, Sorbex, E420	0,5	-						100	9	9
Mannit	E421	0,3-0,5	-								
Maltit	Maltitol, E965	0,9	-						100	52	52
<b>Süßstoffe</b>											
Aspartam	Nutrasweet, E951		180								
Saccharin	Hermesetas, E964	300-400									
Sucralose	E955	600	-						100	8	8
Stevioglycoside	Steviosid, Stevia, E960	300							50	0	0
Noch keine ausreichenden Daten											
Invertzucker											
Inulin											
Palmzucker		3,1								40	