

Was tut mir gut, was nicht?

Liste für Menschen mit Fruktose-Unverträglichkeit*

*Zusammengestellt von der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Ingrid Neugebauer, Wien

NICHT geeignet

Geeignet

ZUCKER

- Haushaltszucker, Invertzucker
- Honig, Sorbit, Inulin

- Traubenzucker (Glukose)
- Galaktose (Milchzuckerbestandteil)

Bei schlechter Verträglichkeit besser auf Zucker verzichten!

LEBENSMITTEL

OBST UND GEMÜSE

Fructozucker in unterschiedlichen Mengen kommt in praktisch allen Früchten und Gemüsesorten vor. Wie viel wovon vertragen wird, hängt vom Grad der Unverträglichkeit ab.

SÜSSIGKEITEN

- Marmelade,
- Nuss-Nougat-Creme
- Schokolade, Speiseeis
- Diabetikerprodukte, Dessertpulver
- Marzipan, Fertigmischung

- Als Süßstoff: Traubenzucker
- Puddingpulver ohne Zuckerzusatz

NÄHRMITTEL

- Fertigbreie, Cornflakes
- Getreideflocken/Müsli mit Zucker

- Teigwaren
- Reis

BROT/BACKWAREN

- Backwaren mit Zucker
- Brot, Semmel mit Zucker

- Backwaren auf Sauerteigbasis
- Reiswaffeln (ohne Schokoüberzug)
- Backpulver, Toastbrot ohne Zucker

MILCHPRODUKTE

- Milchprodukte gesüßt oder mit Früchten
- Fruchtjoghurt
- Süße Kondensmilch
- Fertige Kräuteraufstriche
- Käseaufstriche

- Trinkmilch, Buttermilch
- Sauermilch, Joghurt natur
- Obers, Kefir, Sauerrahm,
- Schafmilchprodukte
- Topfen, Frischkäse

ESSIG/ÖL/MARINADEN

- Fertige Marinaden für Salate/Fleisch
- Essig
- Ketchup, bestimmte Senfsorten

- Essig-Essenzen farblos
- Butter, Olivenöl, Rapsöl
- Maiskeim-, Sonnenblumenöl

FLEISCH/FISCH

- Wurst mit Zuckerstoffen im Gewürz
- Wurst-, Fleisch-, Fischsalat
- Fischkonserven

- Fleisch/Fisch frisch oder tiefgekühlt
- Schinken, kalter Braten

KNABBEREIEN

- Zwieback, alle Nüsse
- Salzgebäck mit Zucker

- Dinkel-Soletti ohne Zucker

GETRÄNKE

- Fruchtsäfte, Obst/Gemüsesäfte
- Milchmixgetränke
- Früchtetee, Instantgetränke
- Tee mit Fruchtaroma
- Bier, Wein
- Sekt, Liköre und Schnäpse

- Schwarzer Tee, Grüner Tee
- Kräutertee, Fencheltee, Anistee
- Thymiantee, Kamillentee
- Pfefferminztee
- Mineralwasser
- Kaffee