

EINKAUFSLISTE

FÜR EINE ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

GESUNDE BASIS: LEBENSMITTEL OHNE ZUCKER

- ✓ Frisches Gemüse und Obst (am besten saisonal und regional)
- ✓ Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- ✓ Nüsse und Samen (ganz, als Mus oder Mehl)
- ✓ Vollkorngetreide (ganzes Korn, Flocken, Kleie, Mehl)
- ✓ Pseudogetreide (z. B. Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- ✓ Milch und Milchprodukte (naturbelassen)
- ✓ Eier
- ✓ Fisch und Meeresfrüchte (naturbelassen)
- ✓ Fleisch (naturbelassen)
- ✓ Hochwertige Öle (z. B. Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl)
- ✓ Kräuter und Gewürze (frisch, getrocknet, ohne Zuckerzusatz)
- ✓ Wasser, ungesüßter Tee, ungesüßter Kaffee



FRISCHE ZÄHLT: SETZE AUF MÖGLICHST NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto unwahrscheinlicher ist der Zuckerzusatz. Lebensmittel ohne Zutatenliste sind die 1. Wahl.

VORSICHT ZUCKERFALLE: ZUTATENLISTE CHECKEN



Achte bei verarbeiteten Lebensmitteln auf versteckte Zuckerquellen in der Zutatenliste. Produkte wie Frühstückscerealien, Fruchtjoghurts, Fruchtnektare, Ketchup und Rotkohl enthalten oft versteckten Zucker.

ZUTATEN-CHECK: DAS SIND DECKNAMEN FÜR VERSTECKTEN ZUCKER

- „Ose“: Dextrose, Glucose, Fructose, Lactose, Maltose, Saccharose, Raffinose
- „Dextrin“: Dextrin, Maltodextrin, Weizendextrin
- „Malz“: Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt, Malzextrakt
- „Sirup“: Ahornsirup, Fruchtsirup, Fructosesirup, Glucosesirup, Karamellsirup, Glucose-Fructose-Sirup
- „Saft“ und Konzentrate: Agavendicksaft, Dicksaft, konzentrierter Fruchtsaft, konzentrierte Fruchtsäfte/Fruchtsaftkonzentrate
- „Süße“: Fruchtsüße, Apfelsüße, Traubensüße, Fruchtextrakt, Fruchtputee
- „Molke“: Joghurtpulver, Molkenenerzeugnis, Molkenpulver, Süßmolkenpulver
- Süßende Zutaten: Honig, Dattelpaste, getrocknete Früchte