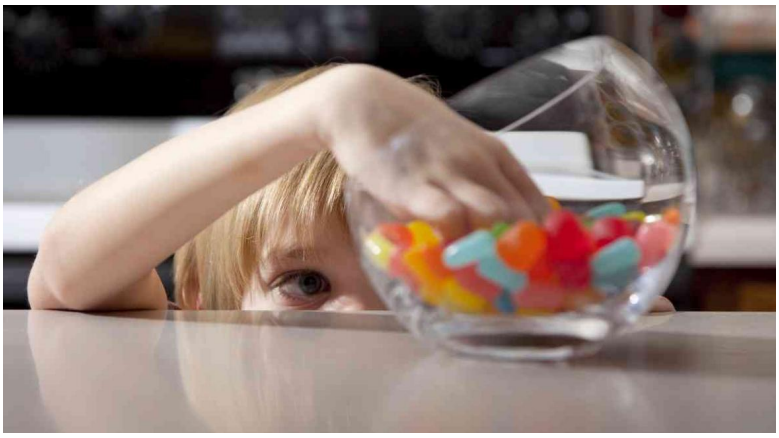
Verbraucherzentrale Hamburg

Zuckeralkohole: Ohne Zucker, aber mit Nebenwirkung

Zuckerfreie Produkte schmecken oft auch ohne Zucker süß. Zu diesem Zweck werden Zuckeraustauschstoffe wie Maltit oder Sorbit eingesetzt. Diese können zu Durchfall und Blähungen führen. In unserem Marktcheck fanden wir heraus, dass bereits ein einziger Riegel bei empfindlichen Personen die unbedenkliche Menge überschreiten kann.



© iStock.com/pick-uppath

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Produkte, die mit dem Verzicht auf Zucker werben, boomen weiterhin. In einigen werden sogenannte Zuckeralkohole eingesetzt. Diese können Nebenwirkungen haben.
2. Die Warnhinweise auf den Packungen sind bei vielen Produkten nicht konkret genug und wenig praxistauglich.

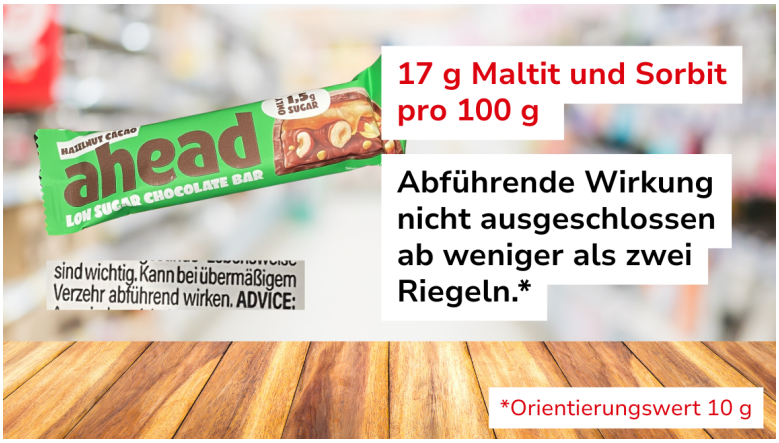
3. Wer auf Zucker verzichten muss oder möchte, kann den Geschmackssinn auf ein geringeres Süß-Niveau trainieren.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Zusatzstoffe: Darf’s ein bisschen mehr sein?!“** Jetzt anmelden

Stand: 13.08.2025

Zuckeralkohole gehören wie Zucker zu den Kohlenhydraten, haben aber eine andere chemische Struktur. Ihr Energiegehalt ist deutlich geringer als der von Zucker, die Süßkraft teilweise auch. Außerdem lösen sie kein Karies aus. Aber sie haben einen großen Nachteil: Sie können abführend wirken und zu Durchfall und Blähungen führen.

Wir haben 16 solcher Produkte in einem Marktcheck genauer untersucht. Gekauft haben wir sie vor Ort im Einzelhandel und Online-Shops, die auf (zuckerfreie) Süßigkeiten spezialisiert sind. Unter den Produkten finden sich Riegel, Kekse und klassische Süßigkeiten wie Schokolade und Gummibärchen.

- Vollständige Ergebnisse des Marktchecks zu zuckerfreien Süßigkeiten (2025)





76 g Maltit pro 100 g

Abführende Wirkung nicht ausgeschlossen ab 5 Gummibärchen.*

*Orientierungswert 10 g



Maltitsirup als Hauptzutat

Abführende Wirkung nicht ausgeschlossen ab 5 Gummihäschen.*

*Orientierungswert 10 g



34 g Maltit pro 100 g

Abführende Wirkung nicht ausgeschlossen ab weniger als einem Riegel.*

*Orientierungswert 10 g



72 g Maltit pro 100 g

Abführende Wirkung nicht ausgeschlossen ab 3 Weingummis.*

*Orientierungswert 10 g



Zuckerfrei: Kann abführend wirken

Der höchste Gehalt an Zuckeralkoholen in der Stichprobe weisen mit 97 Prozent die zuckerfreien **Tictac Two Fresh & Mild Spearmint Flavor Minzbonbons**. Sie bestehen fast ausschließlich aus Sorbit. Immerhin noch 17 Prozent enthält der **Low Sugar Chocolate Bar Hazelnut Cocoa von Ahead**. Bei den Fruchtgummis sind bis zu 76 Prozent Zuckeralkohole vorhanden.

Bei empfindlichen Personen dürften schon geringe Verzehrmengen genügen, um Durchfälle auszulösen. Das kann schon ab zehn Gramm Maltit bzw. Sorbit pro Portion der Fall sein. Etwas mehr als ein halber **Crunchy Vanilla & White Choc Proteinriegel von Corny**, ungefähr ein halber **Chocolate Chip Cookie Dough Proteinriegel von Grenade** oder drei **Wine Gums von De Bron** reichen aus, um diesen kritischen Wert zu überschreiten. Solche Mengen versteht niemand unter einem „übermäßigen Verzehr“. Zahlreiche Beiträge von Verbraucherinnen und Verbrauchern im Internet berichten von negativen Erfahrungen mit Lebensmitteln, die große Mengen Maltit oder Sorbit enthalten.

GUT ZU WISSEN

Neben Zucker gibt es viele Stoffe, die Lebensmittel süß machen. Alles, was ein Lebensmittel süßt, fällt unter den Oberbegriff „Süßungsmittel“. Eine Untergruppe davon sind die sogenannten Süßstoffe wie Aspartam oder Stevioglycoside aus Stevia. Sie sind teilweise bereits in kleinsten Mengen sehr süß. In diesem Marktcheck haben wir den Fokus auf die sogenannten „Zuckeraustauschstoffe“ gelegt. Teilweise werden sie in der Nährwert-Tabelle als mehrwertige Alkohole aufgeführt. Das ist jedoch nicht verpflichtend. Sie haben eine mit Zucker vergleichbare Süßkraft und werden daher in ähnlichen Mengen wie Zucker eingesetzt.

Kennzeichnung: vorhanden aber unzureichend

Wenn der Anteil an Zuckeralkoholen bei mehr als zehn Prozent liegt, schreibt die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) den Warnhinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ vor. Diesen Hinweis konnten wir auf fast allen Produkten finden. Aus unserer Sicht reicht das jedoch nicht aus, da diese Wirkung schon bei weniger als einem Riegel oder fünf Fruchtgummis nicht mehr ausgeschlossen werden kann. Das ist alles andere als übermäßig!

Nur bei den Fruchtgummi **Original Bären Garten Leichte Bären** und die **Beauty Sweeties** gab es zusätzlich einen konkreten Hinweis, dass ab rund fünf Fruchtgummis die abführende Wirkung eintreten kann. Das entspricht einer Menge von ungefähr zehn Gramm Maltit.

Viel Geld für wenige Vorteile

Nicht nur die abführende Wirkung, auch der Preis können einem den Appetit verderben: Die Riegel der Stichprobe kosten rund 50 Euro pro Kilogramm, zuckerfreie Gummibärchen sind teilweise doppelt so teuer wie die zuckerhaltigen Varianten.

UNSER TIPP

Wer Zucker reduzieren möchte, kann dies Schritt für Schritt mit ganz herkömmlichen Lebensmitteln tun, da sich der Geschmacksinn schon innerhalb weniger Wochen trainieren lässt. Beim Kochen und Backen kann man den verwendeten Zucker allmählich reduzieren.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/zuckeralkohole-ohne-zucker-aber-nebenwirkung