Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 13. August 2025

Große Mengen abführend wirkender Zuckeraustauschstoffe in Süßigkeiten

Verbraucherzentrale Hamburg untersucht verschiedene Produkte in einem Marktcheck

Die Verbraucherzentrale Hamburg warnt vor Süßigkeiten, die statt Zucker sogenannte Zuckeraustauschstoffe enthalten. Diese können auch schon in kleinen Mengen Durchfall auslösen. Im Rahmen eines Marktchecks hat die Verbraucherzentrale Hamburg 16 Riegel, Gummibärchen und weitere mit Zuckeraustauschstoffen gesüßte Produkte untersucht. Alle Produkte liegen mit ihrem Gehalt an Zuckeraustauschstoffen über der Schwelle von zehn Prozent, ab der laut Lebensmittelinformationsverordnung der Warnhinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ auf der Packung anzugeben ist.

„Auf einigen Verpackungen ist der Warnhinweis jedoch kaum zu entdecken“, so Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Wirklich hilfreich ist er bei den Lebensmitteln unserer Stichprobe sowieso nicht. Es dürften schon geringe Verzehrmengen genügen, um bei empfindlichen Personen Durchfälle auszulösen. Das kann schon ab 10 Gramm Maltit bzw. Sorbit pro Portion der Fall sein.“ Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen unter anderem Zuckeralkohole – auch mehrwertige Alkohole oder Polyole genannt - wie Maltit oder Sorbit.

Den höchsten Gehalt an Zuckeralkoholen in der Stichprobe weisen mit 97 Prozent die zuckerfreien **Tictac** Two Fresh & Mild Spearmint Flavor Minzbonbons auf. Sie bestehen fast ausschließlich aus Sorbit. 17 Prozent enthält der Low sugar chocolate bar Hazelnut Cocoa von **Ahead**. Etwas mehr als ein halber Crunchy Vanilla & White Choc Proteinriegel von **Corny** oder ein halber Chocolate Chip Cookie Dough Proteinriegel von **Grenade** oder drei WineGums von **De Bron** reichen aus, um diesen kritischen Wert zu

überschreiten. „Solche Mengen versteht niemand unter einem übermäßigen Verzehr. Im Internet finden sich zahlreiche Beiträge von Verbraucherinnen und Verbraucher, die von ihren negativen Erfahrungen mit Lebensmitteln berichten, die große Mengen Maltit oder Sorbit beinhalten“, so Fischer

Eine detaillierte Kennzeichnung auf der Schauseite, wie viele Fruchtgummis man höchstens essen sollte, um keine abführende Wirkung zu riskieren, weisen die Packungen zweier Fruchtgummi-Marken (**Original Garten Bären Leichte Bären** und **Beauty Sweeties**) auf: Die Grenze liegt bei jeweils fünf Stück.

Einige Online-Shops, die auf zuckerfreie Lebensmittel spezialisiert sind, bewerben ihre Produkte mit den Worten „Genuss ohne Reue“ „Zuckerfreie Lebensmittel mit großen Mengen an Zuckeralkoholen sind keine empfehlenswerte Alternative, da schon geringe Verzehrmengen Durchfälle - auch bei Kindern - verursachen können“, resümiert Fischer.
Die Riegel der Stichprobe kosten rund 50 Euro pro Kilogramm, zuckerfreie Gummibärchen sind teilweise doppelt so teuer wie die zuckerhaltigen Varianten. „Wer Zucker reduzieren möchte, kann dies Schritt für Schritt mit ganz herkömmlichen Lebensmitteln tun, da sich der Geschmackssinn schon innerhalb weniger Wochen trainieren lässt“, ergänzt Fischer.

Hinweis zum Marktcheck: Die Verbraucherzentrale Hamburg hat 16 Riegel, Gummibärchen und weitere mit Zuckeralkoholen gesüßte Produkte in einer Stichprobe anhand der Angaben auf der Verpackung auf ihren Gehalt an Zuckeraustauschstoffen untersucht.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/grosse-mengen-abfuehrend-wirkender-zuckeraustauschstoffe-suessigkeiten