













Liste 3:






Diätlebensmittel mit freier Fruktose- relevant für Personen mit Fruktosemalabsorption (laut Herstellerangaben auf der Verpackung)

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
1		<p>Nussenia Nuss Nougat Creme (Wilhelm Reuss GbmH), 400 g, MHD 06.11.2010 Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 537 kcal, Kohlenhydrate 55g, (davon Zucker: 53g, davon Fruktose 47g)</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Fruktose (47%), pflanzliches Öl, Haselnüsse (10%), fettarmes Kakaopulver, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver, Emulgator: Sojalecithine, Aroma: Vanillin</p>	47,0 g	9,4 g/ 20g	 mittel
2		<p>Wawi Schokoreis Diät (Wawi Schokolade) 75g, MHD 04.03.11</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 542 kcal, Kohlenhydrate 50g, davon Fructose 33,3g,</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Fruchtzucker, Vollmilchschokolade (85%) mit Puffreis (15%). Fruchtzucker, Kakaobutter, Puffreis, Magermilchpulver, Kakaomasse, Molkenpulver, Butterfett, Emulgatoren, Vanillin</p>	33,3 g	16,7 g/ 50g	 hoch

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fructose g/ 100 g	Freie Fructose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
3		<p>Mandel Hörnchen (Schneekoppe) 100g, MHD 24.11.09</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 463 kcal, Kohlenhydrate 44 g (davon Zucker 36 g, davon Fructose 32 g, Lactit 5g)</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fructose in Rot:</p> <p>Marzipan (70%) (Mandeln, Fructose, Wasser), Zartbitter- Kuvertüre (10%) (Kakaomasse Fructose, Kakaobutter, Emulgator Sojalecithine), Mandeln, Eiweiß, Lactit, Feuchthaltemittel Sorbitsirup, Fructose, Kartoffelstärke, Vollei, Molkenerzeugnis...</p>	32 g	16 g/ 50g	 <p>hoch</p>
4		<p>Alpia Diät Knusperlust Schoko Pralinés (Stollwerck GmbH) 200g, MHD 05.06.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 525 kcal; 51,9g Kohlenhydrate, davon Zucker 37,7 g, davon Fructose 28,7g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fructose in Rot:</p> <p>Fructose (29%), Milchpulver, Mais, Kakaobutter, Kakaomasse, Mandeln....</p>	28,7 g	14,4 g/ 50 g	 <p>hoch</p>

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
5		<p>Gebäckmischung „Tradition“ (Veilmann) 125g, MHD 22.12.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 508 kcal, Kohlenhydrate 57g, davon Fruktose 21g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Weizenmehl, ungehärtetes Pflanzenfett, Fruktzucker- Zartbitterschokolade (Kakaomasse, Fruktose, Kakaobutter, Kakaopulver stark entölt, Emulgator Sojalecithine), Fruktose, Fruktosesirup, Weizenstärke, Haselnüsse, Volleipulver, Süßmolkenpulver, Haselnussmark, Emulgator Sojalecithine, Fruktzucker- Marzipan (Mandeln, Fruktose)..</p>	21 g	10,5 g/ 50g	 <p>hoch</p>
6		<p>Diät-Fruktose-Konfitüre extra Schwarze Johannisbeeren (Marché Faber GmbH), 340 g, MHD 17.01.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100 g: 182 kcal, Kohlenhydrate 46, 9 g, davon Fruktose 42 g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Fruktose, Schwarze Johannisbeeren (35%), Wasser, Geliermittel Pektine</p>	42 g	8,4 g/ 20 g	 <p>mittel</p>

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
7		<p>Bahlsen Comtess Marmor (Bahlsen); 250g; MHD 01.02.10</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100 g 365 kcal, Kohlenhydrate 49 g, davon Zucker 8,9 g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot:</p> <p>Weizenmehl, Sorbit, flüssiges Vollei, pflanzliches Fett, Fruktosesirup, fettarmes Kakaopulver</p>	8,9 g	8,9 g/ 100 g	 <p>mittel</p>
8	 	<p>Schneekoppe Knusper Riegel Cappuccino (Schneekoppe GmbH & Co. KG); 3*25g; MHD 25.03.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g 556 kcal, Kohlenhydrate 50 g, davon Zucker 45g, davon Fruktose 36 g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot:</p> <p>Fruktose, Vollmilchpulver, Kakaobutter, ungehärtetes pflanzliches Fett....</p>	36g	9g/ 25g	 <p>mittel</p>
			Bei Verzehr von 2 Riegeln: 18 g/ 50 g	 <p>hoch</p>	

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
9		<p>Tip Diät Nougat (GOLDHAND Vertriebsgesellschaft mbH), 100 g, MHD 13.07.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100 g 551 kcal, Kohlenhydrate 49 g, davon Zucker 47 g, davon Fruktose 37 g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Fruktose Vollmilchpulver, Kakaobutter, Haselnussmark(12,2%), Kakaomasse...</p>	37 g	9,3g/25 g	 mittel
10		<p>Langnese Domino Diät (Unilever Deutschland), 6x50g, MHD 03/2011</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100 g: 260 kcal, Kohlenhydrate 23 g, davon Zucker 19 g, davon Fruktose 14 g</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweise auf Fruktose in Rot: Fruktose Molkenenerzeugnis, fettarmer Kakao, Weizenmehl....</p>	14 g	7 g/ 50 g	 mittel
Bei Verzehr der halben Tafel: 18,5/50 g					
 hoch					

* Produkte gekauft August - Dezember 2009



kann bei Personen mit Fruktosemalabsorption zu Verdauungsstörungen führen: ≥ 10 g freie Fruktose/ Portion



kann bei sehr empfindlichen Patienten mit Fruktosemalabsorption zu Verdauungsstörungen führen: 5-10 g freie Fruktose/Portion



< 5 g freie Fruktose/Portion