











**Liste 2:
Lebensmittel mit freier Fruktose – relevant für Personen mit Fruktosemalabsorption**




Getränke

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>Fürst Bismarck Wellness Emotion - Trauben-, Mango- & Kräuter-Geschmack, Fürst Bismarck Quelle, 0,7 L, MHD 07/2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100 ml: 24kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 5,8g (5,8g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Natürliches Mineralwasser, Traubensaft aus Traubensaftkonzentrat (5%) Fructose, Kohlensäure, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Aroma ...</p>	4,8	24 g/ 500 g	 <p>hoch</p>
2		<p>Active „O2“ Orange Limone Adelholzener Alpenquellen GmbH, 0,75 L, MHD 08/2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml: 17,2 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 4,1g (4,1g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Natürliches Mineralwasser, Fructose, Säuerungsmittel Citronensäure, Aromen, Süßstoff, Natriumcyclamat, Acesulfam- K, Aspartam und Saccharin- Natrium</p>	3,5	17,5 g/ 500 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
3		<p>Gerolsteiner Moment Weißtee & Birne Gerolsteiner Brunnen GmbH & Co. KG, 1L, MHD 23.04.10</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100 ml: 18 kcal, Kohlenhydrate 4,4g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Natürliches Mineralwasser, Birnensaft aus Birnensaftkonzentrat (10 %), Fruktose, Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma, Weißtee-Extrakt, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure ...</p>	3,6	18 g/ 500 g	 <p>hoch</p>
4		<p>ACE Vitamin-Getränk Orange – Karotte- Zitrone (Wesergarten), 0,5 L, MHD 15.03.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben pro 100ml: 47 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 11,1 (11,1) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Wasser, Zucker, Orangensaftkonzentrat (19%), Glukose-Fruktose-Sirup, Karottensaftkonzentrat (7%), Zitronensaftkonzentrat (5%), Acerolasaftkonzentrat (1%)</p>	1,5	7,5 g/ 500 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
5		<p>Capri-Sonne Multivitamin (Deutsche SiSi-Werke GmbH & Co), 200ml, MHD 25.06.10</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml: 41,2 kcal, Kohlenhydrate 10g (davon Zucker 9,9 g)</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Wasser, Zucker, Zitronensaft (4%), Orangensaft (4%), Glukose-Fruktose-Sirup, Apfelsaft, Grapefruitsaft, Ananassaft, Maracujasaft, Bananensaft, Kiwisaft, Vitaminmischung ...</p>	2,8	<p>Kinderprodukt – deshalb kleine Portionsgröße 5,6 g/ 200 g</p> <p>Bei Bezug auf 500g: 14 g/ 500 g</p>	<p>  mittel </p> <p>  hoch </p>

Diät- und Fitnessprodukte



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungs- störungen für Personen mit Malabsorption
6		<p>Multitablen VitaX Fitnessriegel Joghurt Müsli Geschmack Aktivkost GmbH, 105g, MHD 07/2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 436kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 55 (46) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Milkschokoladeüberzugsmasse (Zucker, Kakaobutter, Milchpulver, Kakaomasse, Emulgator Sojalecithine, Aroma) Fruktosesirup, weiße Schokolade (Zucker, Kakaobutter, Milchpulver, Emulgator Sojalecithine, Aroma), Glukosesirup, fettarmes Joghurtpulver, Milcheiweiß, pflanzliches Fett, Dextrose, eiweißangereichertes Molkenpulver, Cornflakes (Mais Zucker, Salz, Malz) ...</p>	11,6	4,1 g/ 35 g	 gering
7		<p>Multitablen figur Drink Kirsch-Banane Geschmack (Multitablen), Aktivkost GmbH, 215g, MHD 1/2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 376 kcal, Kohlenhydrate 52g davon Zucker 49g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Fruktose, Süßmolkenpulver(Laktose), Sojaweiweißisolat, Milcheiweiß, Mittelkettige Triglyceride, Maltodextrin...</p>	24,7	10,6 g /Drink aus 200 ml Wasser und 43 g Pulver	 hoch










Frühstückscerealien

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
8		<p>Müsli Cranberry mit Hafer-Vollkornflocken und Kürbiskernen Peter Kölln KGaA, 600g, MHD 08.06.10</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 354 kcal, Kohlenhydrate 62,6g - davon Zucker 25g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Vollkorn-Haferflocken (59%), Sultaninen, getrocknete Cranberrys, Hafer-Vollkornmehl (6%), Zucker, getrocknete Apfelstücke, Honig 2,5%, Kürbiskerne 2,5%, Rohr- Rohzucker, Gerstenmalzextrakt, Weizenmehl, Maisstärke, Traubenzucker, Maltodextrin...</p>	11,7	5,9 g / 50 g	 <p>mittel</p>

Smoothies



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungs- störungen für Personen mit Malabsorption
9		<p>Schwartau Pur Pur Obst zum Trinken, Mango-Maracuja Schwartauer Werke, 250ml, MHD 19.12.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100ml: 60 kcal, Kohlenhydrate 13,0 g, davon fruchteigener Zucker 12,3g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot:</p> <p>Früchte (56% (Mangos 26%, Äpfel 15%, Bananen 15%), Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten 44% (Apfel 21%, Orangen- mit Zellen 16%, Maracuja- 7%, Limetten-)</p>	5,0	12,5 g/ 250 g	 <p>hoch</p>

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungs- störungen für Personen mit Malabsorption
10		<p>Frucht-Tiger Frucht Snack Multifrukt Eckes-Granini Deutschland GmbH, 4 x 90g =360 g, MHD 17.11.09</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 55kcal, Kohlenhydrate 12,7g davon fruchteigener Zucker 12,0g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste Hinweis auf Fruktose in Rot:</p> <p>Apfelmark (58%), Bananenmark(14%), Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat (12%), Ananasmark (5%), Mangomark (4%), Maracujamark (4%), konzentrierter Apfelsaft Vitamin C</p>	6,3	<p>Kinderprodukt – daher kleine Portionsgröße 5,7 g/ 90 g</p> <hr/> <p>Bei Bezug auf 200 g: 12,6 g/ 200 g</p>	<p>  mittel </p> <hr/> <p>  hoch </p>

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungs- störungen für Personen mit Malabsorption
11		<p>Schwartau Fruit2day Mango Pfirsich Schwartauer Werke, 200ml, MHD 03/12/09</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml: 45 kcal, Kohlenhydrate 10,6g, davon fruchteigener Zucker 10,5 g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste Hinweis auf Fruktose in Rot:</p> <p>Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten (Apfel- 36%, weißer Trauben- 10%, Zitronen- 2% Acerola- 2%,) Mangopüree 26%, Pfirsichstückchen 15%, Ananaspüree 5% Apfelpüree 4%, Karottensaftkonzentrat, natürliches Aroma</p>	4,8	9,6 g/ 200 g	 <p>mittel</p>
12		<p>Chiquita Smoothie Ananas- Banane Chiquita Fresh BVBA, 250 ml, MHD 07.12.09</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml: 59kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 13,2g (13g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot:</p> <p>Ananassaft (39%), pürierte Bananen (32%), Orangensaft, Zitronensaft</p>	3,3	8,3 g/ 250 g	 <p>mittel</p>



Süßigkeiten

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Freie Fruktose g/ 100 g	Freie Fruktose g/ Portion	Wahrscheinlichkeit von Verdauungsstörungen für Personen mit Malabsorption
13		<p>Katjes Berry Cassis Katjes Fassin GmbH + Co. KG, 150g, MHD 09.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 316 kcal, Kohlenhydrate 71,9 g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot:</p> <p>Glucose-Fruktose-Sirup, 25% Schwarzer Johannisbeersaft aus schwarzen Johannisbeersaftkonzentrat, Zucker, Gelatine, Säuerungsmittel: Citronensäure....</p>	9,9	5 g/ 50 g	 <p>mittel</p>



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