

Liste 1: Gesamt-Fruktosegehalt in Lebensmitteln
Getränke

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g)	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
1		Capri-Sonne Multivitamin (Deutsche SiSi-Werke GmbH & Co), 200ml, MHD 25.06.10 Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml: 41,2 kcal, Kohlenhydrate 10g (davon Zucker 9,9 g) 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 ...	4,5	Kinderprodukt – deshalb kleine Portionsgröße 9 g / 200 g	 Mittlerer Fruktosegehalt
		22,5 g / 500 g		 Sehr hoher Fruktosegehalt	
2		ACE Vitamin-Getränk Orange – Karotte- Zitrone (Wesergarten), 0,5 L, MHD 15.03.2010 Auszug aus den Nährwertangaben pro 100ml: 47 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 11,1 (11,1) ... Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Wasser, Zucker, Orangensaftkonzentrat (19%), Glukose-Fruktose-Sirup, Karottensaftkonzentrat (7%), Zitronensaft- konzentrat (5%) Acerolasaftkonzentrat (1%)	4,4	22g / 500 g	 Sehr hoher Fruktosegehalt



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
3		<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>↑ ↑ ↑ Sehr hoher Fruktosegehalt</p>
4		<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>↑ ↑ Hoher Fruktosegehalt</p>



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
5		<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 ... 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>↑ ↑</p> <p>Hoher Fruktosegehalt</p>
6		<p>Coca Cola Coca Cola Erfrischungsgetränke AG, 0,5 L, MHD 05/10</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100 ml: 42 kcal, Kohlenhydrate 10,6 g, davon Zucker 10,6 g ... Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Wasser, Zucker, Kohlensäure, Farbstoff E 150d, Säuerungsmittel Phosphorsäure, natürliches Aroma...</p>	5,3*	26,5 g/ 500 g*	<p>↑ ↑ ↑</p> <p>Sehr hoher Fruktosegehalt</p>

*Berechnet aus Herstellerangaben



Diät- und Fitnessprodukte

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
7		<p>Multablen 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: Milchschokoladeüberzugsmasse (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...</p>	19,4	6,8 g/35 g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p> <p>Bei Verzehr aller drei Riegel: 20,4 g/ 105 g</p> <p>↑↑↑ Sehr hoher Fruktosegehalt</p>



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
8		<p>Multablen figur Drink Kirsch-Banane Geschmack (Multablen), 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,</p> <p>Süßmolkenpulver(Laktose), Sojaweiweißisolat, Milcheiweiß, Mittelkettige Triglyceride, Maltodextrin, Sojaöl, Verdickungsmittel:Guarkernmehl, Inulin.....</p>	24,8	10,7 g/ Drink aus 200 ml Wasser und 43 g Pulver	 Hoher Fruktosegehalt



Kuchen und Gebäck

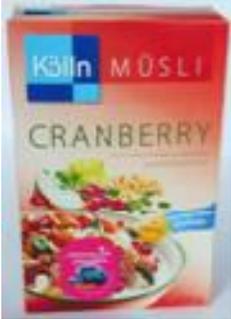
Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktose
9		<p>Creme Rolle Marzipan-Geschmack (Feingebäck L&S International), 350g, MHD 20.10.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: keine Angabe</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste /Hinweis auf Fruktose in Rot: Zucker, Weizenmehl, Glukose-Fruktose- Sirup, Eier, pflanzliches Öl, 4% Aprikosenpüree, ...</p>	15,7	15,7 g/ 100 g	<p>↑ ↑</p> <p>Hoher Fruktosegehalt</p>
10		<p>Rührkuchen mit Zitronengeschmack (Kuchenmeister GmbH), 400g, MHD 23.12.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100g: 436 kcal, Kohlenhydrate 53g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot:: Zucker, Weizenmehl, pflanzliches Fett, Eier, Weizenstärke, Glukose- Fruktose- Sirup, Feuchthaltemittel: Sorbit und Glycerin, pflanzliches Fett gehärtet ...</p>	15,3	15,3 g/ 100 g	<p>↑ ↑</p> <p>Hoher Fruktosegehalt</p>



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
11		<p>Kuh-Flecken-Kuchen, (Kuchenmeister GmbH), 220g, MHD 21.12.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: Keine Angaben.</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/Hinweis auf Fruktose in Rot:: Zucker, 21% Speisequark (Magerstufe), Eier, Weizenmehl, pflanzliches Fett, Feuchthaltemittel: Sorbit und Glycerin, pflanzliches Öl, Buttermilch, Hühnereierweiß, modifizierte Stärke, Glukose- Fruktose Sirup Weizenstärke, Süßmolkenpulver, Aroma, fettarmes Kakaopulver...</p>	12,4	12,4 g/ 100 g	<p style="text-align: center;">  Hoher Fruktosegehalt </p>



Frühstückscerealien

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
12		<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>	12	6g /50 g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p>
13		<p>Kelloggs Frosties Kellogg Deutschland GmbH, 375g, MHD 21.07.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 371 kcal, Kohlenhydrate 87g- davon Zucker 37g ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Mais (61%) Zucker, Calciumcarbonat, Salz, Glucosesirup, Gerstenmalz, Vitamine....</p>	17,2	8,6 g / 50 g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p>



Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
14		<p>Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG 33547 Bielefeld, 600g, MHD 06/ 2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100g: 423 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 66,3g (24,5g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/Hinweis auf Fruktose in Rot: 95% Knusper- Crunchies (52% Vollkorn- Haferflocken, Zucker, pflanzliches Öl, Weizenmehl, Glukose- Fruktose- Sirup, Reismehl, Cornflakes (Maisgrütze, Zucker, Kochsalz, Gerstenmalzextrakt, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), fettarmer Kakao, Kochsalz, getrockneter Gerstenmalzextrakt, Calciumcarbonat, Aroma, Emulgator Sojalecithine), 5,0% Vollmilchschokolade (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Kakaobutter, Süßmolkenpulver, Emulgator Sojalecithine, Aroma).</p>	11,4	5,7 g/50 g	<p style="text-align: center;">↑</p> <p>Mittlerer Fruktosegehalt</p>

Smoothies

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
15		Schwartau Pur Pur Obst zum Trinken, Mango-Maracuja Schwartauer Werke, 250ml, MHD 19.12.2009 Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100ml: 60 kcal, Kohlenhydrate 13,0 g, davon fruchteigener Zucker 12,3g ... Auszug aus der Zutatenliste/Hinweis auf Fruktose in Rot : Früchte (56% (Mangos 26%, Äpfel 15%, Bananen 15%), Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten 44% (Apfel 21%, Orangen- mit Zellen 16%, Maracuja- 7%, Limetten-)	6,2	15,5 g/ 250 g	↑ ↑ Hoher Fruktosegehalt
16		Frucht-Tiger FruchT Snack Multifrucht Eckes-Granini Deutschland GmbH, 4 x 90g =360 g, MHD 17.11.09 Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 55kcal, Kohlenhydrate 12,7g davon fruchteigener Zucker 12,0g ... Auszug aus der Zutatenliste/Hinweis auf Fruktose in Rot : Apfelmark (58%), Bananenmark(14%), Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat (12%), Ananasmark (5%), Mangomark (4%), Maracujamark (4%), konzentrierter Apfelsaft, Vitamin C	8	Kinderprodukt – deshalb kleine Portionsgröße 7,2 g/ 90 g	↑ Mittlerer Fruktosegehalt
				Bei Bezug auf 200 g: 16 g/ 200 g	↑ ↑ Hoher Fruktosegehalt

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
17		<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>	6	12g/ 200 g	<p>↑ ↑ Hoher Fruktosegehalt</p>
18		<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>	6	15 g/ 250 g	<p>↑ ↑ Hoher Fruktosegehalt</p>

Milchprodukte

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
19		Milchshake mit Erdbeergeschmack Mc Donalds, 500 ml Auszug aus den Nährwertangaben lt. Internet vom 24.11.2009: Pro 100 g: 123 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 21 g (19)... Zutatenliste nicht vorhanden	8,5	42,5 g/ 500 g	↑↑↑ Sehr hoher Fruktosegehalt
20		Der Joghurt Drink Mango Maracuja, Bauer Die Privatmolkerei Bauer, 250g, MHD 08.12.2009 Auszug aus den Nährwertangaben: Pro 100g: 90 kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 15,2g (15g) ... Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Joghurt mild, Zucker, Mangopüree, Maracujasaft, färbendes Pflanzenkonzentrat: Karotte, natürliches Aroma *aus Konzentrat	4,7	11,8 g/ 250 g	↑↑ Hoher Fruktosegehalt

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
21		<p>Danone Joghurt Family Kirsche Danone GmbH, 4 x 125g, MHD 08.12.2009</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100g: 94kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 13,4g (13,2g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Joghurt, Zucker, Kirschen, Glucose- Fructose-Sirup, Traubensaft, Holundersaft, Verdickungsmittel Pektin, Aroma ...</p>	4,2	5,3 g/ 125 g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p>
22		<p>Nesquik trinkfertig, Kakaohaltiges Milchmischgetränk Nestlé Deutschland AG, hergestellt von : frischli Milchwerke GmbH, 0,33 L, MHD 20.01.2010</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100ml 76kcal, Kohlenhydrate (Zucker/ Traubenzucker) 11,5g (11,2g/ 1,8g) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Fettarme Milch, Zucker, 1,8% Traubenzucker, 1,7% fettarmer Kakao, Salz, Vitamine</p>	2,6	8,6 g/ 330g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p>

Funktionelle Milchprodukte

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
23		<p>Activia Actiregularis Heidelbeere Myrtille Danone GmbH, 4 x 115g, MHD 16/12</p> <p>Auszug aus den Nährwertangaben: pro100g: 95kcal, Kohlenhydrate (Zucker) 13,6g (13,3) ...</p> <p>Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Joghurt, Heidelbeerezubereitung (mit Heidelbeeren, Zucker, Fruktosesirup, Aroma) Zucker ...</p>	4,6	5,3 g/ 115 g	<p>↑ Mittlerer Fruktosegehalt</p>



Süßigkeiten

Nr.	Bild	Produkt (Hersteller), Füllmenge, MHD Nährwertangaben, Zutaten	Gesamt-Fruktose g/ 100 g	Gesamt-Fruktose g/ Portion	Fruktosegehalt
24		HARIBO COLOR-RADO HARIBO D-53129 Bonn, 200g, MHD 08/2010 Auszug aus den Nährwertangaben: pro 100g: 355kcal, Kohlenhydrate 79,6g ... Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Glukosesirup, Zucker, Brauner Zuckersirup, Weizenmehl, Dextrose, Gelatine, Stärke, Milchzucker, Fett pflanzlich, Kokosraspeln, ...Frucht- und Pflanzenkonzentrate, ...Holunderbeerextrakt ...Karamellsirup, ...Fruchtsüsse aus Johannisbrotfrucht, Invertzuckersirup	15,5	7,8 g/ 50 g	↑ Mittlerer Fruktosegehalt
25		Katjes Berry Cassis Katjes Fassin GmbH + Co. KG, 150g, MHD 09.2010 Auszug aus den Nährwertangaben pro 100g: 316 kcal, Kohlenhydrate 71,9 g ... Auszug aus der Zutatenliste/ Hinweis auf Fruktose in Rot: Glucose-Fruktose-Sirup, 25% Schwarzer Johannisbeersaft aus schwarzen Johannisbeersaftkonzentrat, Zucker, Gelatine, Säuerungsmittel: Citronensäure....	17,6	8,8 g/ 50 g	↑ Mittlerer Fruktosegehalt



Sehr hoher Fruktosegehalt: mit 1 Portion nimmt man mehr als 20 g Gesamtfruktose auf



Hoher Fruktosegehalt: mit 1 Portion nimmt man zwischen 10-20 g Gesamtfruktose auf



Mittlerer Fruktosegehalt: mit 1 Portion nimmt man zwischen 5-10 g Gesamtfruktose auf

Produktkauf und Untersuchung: Oktober bis Dezember 2009