

---

## Wo ist Fruktose enthalten?

Fruktose ist in allen Obstsorten (auch getrocknet!) und daher auch in Fruchtsäften enthalten. Daneben enthalten auch Honig und Diabetikerprodukte Fruktose.

Auch Zuckeraustauschstoffe sollen gemieden werden. Dazu zählen:

- Sorbit (E 420)

enthalten in: bestimmten Obstsorten und in vielen Diabetikerprodukten (Diabetikerschokolade, Diabetikermarmelade, Diabetikerkekse, Diabetikerkonfekt, Diabetikerzuckerl, Diabetikerzucker,...) und in einigen Light-Getränken (siehe Etikett).

- Xylit (E 967) oder Isomalt (E953)

enthalten in: zuckerfreien Süßigkeiten z.B. Kaugummi, Zuckerl,... (siehe Etikett).

- Mannit (E 421) oder Maltit (E 965)

enthalten in: Diabetikerprodukten (siehe Etikett).

Quelle: Diät- und ernährungsmedizinischer Beratungsdienst am Krankenhaus Hietzing, 1130 Wien