Lebensmittel ohne Zucker & Tipps für einen zuckerfreien Einkauf

Diese Lebensmittel enthalten keinen freien Zucker:

- frisches Gemüse und Obst je nach Saison
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Nüsse, Kerne und Samen, ganz, gemahlen oder als Mus
- Vollkorngetreide, als ganzes Korn, Flocken oder zu Mehl gemahlen
- sogenannte Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa
- Milch und Milchprodukte ohne Zuckerzusatz wie Naturjoghurt oder Naturfrischkäse
- Fisch, Fleisch und Eier - roh und unverarbeitet, zum Beispiel auch ohne fertige Marinaden
- hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl
- frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze ohne Zuckerzusatz

Beim Einkaufen gilt: Je frischer die Lebensmittel, desto besser. Verarbeitete Produkte wie Pizza, Fruchtjoghurts, Instant-Gemüsebrühen oder Cerealien enthalten oft zugesetzten Zucker – ohne dass es auf Anhieb ersichtlich ist.

Achten Sie vor allem auf diese Begriffe. Hinter diesen Namen steckt schlussendlich auch Zucker:

- Zutaten, die auf „-ose“ enden, zum Beispiel Dextrose, Fruktose, Glukose, Laktose, Maltose, Saccharose
- Zutaten, die auf „-dextrin“ enden, wie Maltodextrin, Weizendextrin
- Malze oder Malzextrakte, zum Beispiel Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt
- Sirups und Dicksäfte, zum Beispiel Fruktosesirup, Glukosesirup, Ahornsirup, Maissirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Reissirup
- konzentrierte Milcherzeugnisse wie Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
- Fruchtsüße, -säfte, -konzentrate und -nektare