

Dok.Typ ID	Dok.Referenznummer 13500000-0013	Rev.-Stand Rev 02	Erstellung / Überarbeitung Michael Vogt	Inhaltliche / Fachliche Prüfung Michael Vogt
QEP 1.3.5	KZ 1, Fruktosetabelle			

Fruktosetabelle

Veröffentlichung / Freigabe
Michael Vogt

TABELLE ÜBER DEN FRUCHTZUCKER-/SORBIT- UND TRAUBENZUCKERGEHALT

Sorbit hemmt den Fructoseabbau im Dünndarm - meiden
Glucose hilft Fructose abzubauen – also dazu geben

VERSCHIEDENE OBSTSORTEN, OBSTPORODUKTE

Lebensmittel (g/ 100g)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verh. F/G
Pflaumen getrocknet	9,37	6,57	15,67	0,60
Pfirsich getrocknet		5,41		
Marillen getrocknet	4,88	4,60	9,69	0,50
Apfel getrocknet	28,60	2,56	10,12	2,83
Dattel getrocknet	24,92	1,35	25,02	1,00
Rosinen	31,60	0,85	31,20	1,01
Pfirsich	1,23	0,89	1,03	1,19
Marille	0,87	0,82	1,73	0,50
Apfelsaft	6,40	0,56	2,40	2,67
Apfel frisch	5,74	0,51	2,03	2,83
Trauben	7,44	0,20	7,18	1,04
Erdbeere(Dosen)	6,50	0,03	6,50	1,00
Johannisbeersaft	4,65	0,02	4,55	1,02
Holunderbeersaft		0,02		
Himbeere(Dose)	6,70	0,01	6,45	1,04
Rotwein	0,25	0,01		
Honig	38,80		33,90	1,14
Feige getrocknet	23,50		25,70	0,91

Kirschkonfitüre	21,68		27,84	0,78
Preiselbeeren (Dose)	20,55		20,90	0,98
Brombeerkonfitüre	20,10		22,00	0,91
Heidelbeerkonfitüre	19,90		22,40	0,89
Erdbeerkonfitüre	18,66		21,92	0,85
Quittengele	17,70		17,60	1,01
Pflaumenmus	16,24		17,70	0,92
Johannisbeerkonfitüre	15,95		17,80	0,90
Orangenkonfitüre	15,35		17,40	0,88
Himbeerkonfitüre	13,80		16,54	0,83
Marillenkonfitüre	13,46		17,36	0,78
Hagebuttenmarmelade	8,90		12,20	0,73
Traubensaft	8,30		8,10	1,02
Kaki	8,00		7,00	1,14
Heidelbeeren (Dose)	7,95		7,58	1,05
Granatapfel	7,90		7,20	1,10
Apfelmus	7,50		4,20	1,79
Hagebutte	7,30		7,30	1,00
Kirschen	6,14		6,93	0,89
Sauerkirschsaft	5,30		6,50	0,82
Ananas (Dose)	5,20		5,20	1,00
Kiwi	4,60		4,32	1,06
Mirabelle	4,30		5,10	0,84

Ein Verhältnis Fructose/Glucose Wert von 0 - max. 1 ist gut. Sorbit auf jeden Fall meiden.

Lebensmittel (g/ 100g)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verh. F/G
Grapefruitsaft	4,20		4,30	0,98
Wassermelone	3,92		2,02	1,94
Pfirsich (Dose)	3,80		4,33	0,88
Banane	3,40		3,55	0,96
Heidelbeere	3,35		2,47	1,36
Stachelbeere	3,33		3,02	1,10
Litchi	3,20		5,00	0,64

Brombeere	3,11		2,96	1,05
Himbeersaft	3,08		2,40	1,28
Johannisbeersaft schwarz	3,07			
Preiselbeere	2,93		3,03	0,97
Orangensaft frisch	2,80		2,30	1,22
Mango	2,80	0,51	0,85	3,06
Orangensaft Tetra	2,60		2,50	1,04
Ananassaft (Dose)	2,59		2,60	1,00
Orange	2,58		2,27	1,14
Ananas	2,44		2,13	1,15
Johanissbeere rot	2,49		2,01	1,24
Erdbeere	2,30		2,17	1,06
Grapefruit frisch	2,30		2,40	0,96
Cola-Getränk	2,08		2,85	0,73
Himbeere	2,05		1,79	1,15
Pflaume	2,01	1,41	3,36	0,60
Zitronensaft	1,03		1,00	1,03
Limetten	0,80		0,80	1,00
Papaya	0,33		0,99	0,33
Zitrone	1,35		1,40	0,96
Honigmelone	1,30		0,62	2,10

VERSCHIEDENE GEMÜSESORTEN

Lebensmittel (g/ 100g)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verh. F/G
Schwarzwurzel gekocht	1,93			
Weisskohl	1,76		2,02	0,87
Artischocke	1,73	0,82	0,76	2,28
Tomatensaft	1,51		1,31	1,15
Weisse Rübe	1,51		1,92	0,79
Tomaten	1,36		1,08	1,26
Zwiebel	1,34		1,63	0,82
Kürbis	1,32		1,51	0,87
Grüne Bohnen	1,31		0,96	1,36

1.3.5

Fructosetabelle

Karotten	1,31		1,40	0,94
Honigmelone	0,94		1,45	0,65
Mandarine	1,30		1,70	0,76
Blaukraut	1,28		1,68	0,76
Tomaten (Dose)	1,25		1,20	1,04
Paprikaschote	1,25		1,38	0,91
Lauch	1,23		0,94	1,31
Kohlrabi	1,23		1,39	0,88
Fenchel	1,06		1,26	0,84
Broccoli	1,04		0,94	1,10
Aubergine	1,03		1,04	0,99
Zucchini	1,02		0,90	1,13
Spargel	0,99		0,81	1,23
Karotten gekocht	0,94		1,06	0,89
Grünkohl	0,92		0,62	1,50

Ein Verhältnis Fructose/Glucose Wert von 0 - max. 1 ist gut. Sorbit ist auf jeden Fall zu meiden.

Lebensmittel (g/ 100g)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verh. F/G
Wirsingkohl	0,90		0,81	1,11
Gurke	0,86		0,89	0,96
Blumenkohl	0,86		0,95	0,90
Broccoli gekocht	0,80		0,75	1,07
Rosenkohl	0,79		0,88	0,90
Schnittlauch	0,76		0,65	1,17
Blumenkohl gekocht	0,76		0,88	0,86
Radieschen	0,72		1,29	0,56
Chicoree	0,68		1,12	0,61
Petersilie Wurzel	0,66		0,56	1,18
Rettich	0,60		1,16	0,52
Spargel in der Dose	0,57		0,38	1,50
Spargel gekocht	0,56		0,42	1,33
Kohlrübe	0,55			
Rosenkohl gekocht	0,54		0,51	1,06

Kopfsalat	0,53		0,41	1,30
Rote Rübe	0,52			
Chinakohl	0,50		0,70	0,71
Grüne Bohnen (Dose)	0,50			
Bambussprossen	0,41		0,35	1,17
Karotten (Dose)	0,41		0,49	0,85
Rhabarber	0,39		0,41	0,96
Zuckermais	0,38			
Mangold	0,27			
Steinpilze	0,26			
Sauerkraut abgetropft	0,21		0,42	0,50
Champignons	0,21			
Feldsalat	0,20		0,47	0,43
Avocado	0,20			
Kartoffel	0,17			
Endiviensalat	0,16			
Kren	0,13		1,40	0,09
Spinat	0,13			
Bleichsellerie	0,10			
Knollensellerie	0,10			
Mais	0,09			
Spinat gekocht	0,09			
Kichererbsen	0,09			
Eierschwammerl	0,07			
Schwarzwurzel	0,07			
Linsen getrocknet	0,07			
Erbsen, Schote u. Samen	0,07			
Erbsen grün (Dose)	0,04			
Champignons	0,02			
Bohnen weiss getrocknet	0,00			

Ein Verhältnis Fructose/Glucose Wert von 0 - max. 1 ist gut. Sorbit ist auf jeden Fall zu meiden.

VERSCHIEDENE GETREIDESORTEN

Lebensmittel (g/ 100g)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verh. F/G
Roggenvollkornbrot	1,06		0,72	1,47
Grahambrot	0,74		1,00	0,74
Weizenkeime	0,50		0,70	0,71
Roggenmischbrot	0,45			
Weizenmischbrot	0,42			
Roggenbrot	0,38		0,52	0,73
Semmel	0,21			
Gerste	0,10			
Mais	0,09			
Weizenkleie	0,05			
Hafermehl	0,03			
Weizenmehl T630	0,03			
Weizenmehl T812	0,03			
Weizenmehl T405	0,02			

Ein Verhältnis Fructose/Glucose Wert von 0 - max. 1 ist ein gutes Verhältnis.

Sorbit ist auf jeden Fall zu meiden.

Außer Sorbit und Fruchtzucker können auch **Stachyose** und **Verbascose**, das sind Ballaststoffe die z.B. Bohnen, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte vorkommen die Beschwerden verschlechtern – Vorsicht!

ÜBERSICHT SORBITGEHALT EINIGER LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Sorbitgehalt in g/100g
Diabetikerzucker	99,00
Diabetikersüßigkeiten	90,03
Karamelbonbons für Diabetiker	90,03
Fruchtgummi Eukalyptus für Diab.	38,57
Brotaufstriche für Diab.	27,30
Sirupe für Diab.	27,00
Birne getrocknet	10,45
Marmelade mit Fruchtzucker aus Zitrusfr.	9,21
Konfitüre mit Fruchtzucker aus Steinobst	9,11
Konfitüre mit Fruchtzucker aus Beerenobst	8,98
Pflaumen getrocknet	7,85
Pflaumenmus	6,00
Pfirsich getrocknet	5,42
Knoblauch-Würzflüssige	4,95
Pfeffer-, Sellerie-, Zwiebel-Würzflüssige	4,95
Apfelkraut ungesüßt	3,77
Apfel geschält getrocknet	3,16
Birne	2,17
Birnensaft	2,01
Obstmischung getrocknet	1,79
Dörripflaumenkompott	1,48
Birnenkompott	1,45
Pflaumen	1,41
Birnen Konserve	1,17
Germknödel	0,95
Pfirsich frisch	0,89
Steinobst	0,89
Weintrauben getrocknet	0,87
Aprikose/Marille	0,80

Alle sorbithaltigen Produkte sollten in jedem Fall gemieden werden!