

Anhang

Leitsatz: Förderung gesunder Ernährung

Indikator: Zuckergehalt

Tabelle Übersicht verschiedener Süßungsmittel

Süßungsmittel	Energiegehalt (kcal/100g)	Süßkraft (Vgl. zu Zucker)	Besonderheiten
Zucker	405	1	
Blütenhonig	302	>1	Enzyme enthalten
Fruchtzucker	405	1,2	als Zuckeraustauschstoff verwendet
Traubenzucker	405	0,8	
Milchzucker	405	0,3	wirkt abführend
Ahornsirup	250	<1	
Vollrohrzucker	386	1	
Rohrohrzucker	396	1	
Zuckerrübensirup	265	<1	
Apfeldicksaft	326	<1	
Agavendicksaft	287	1,2	fast nur Fruktose
Zuckeralkohole	240	0,3-1	abführend ab 10-20g
Süßstoffe	0-4	40-2500	Grenzwerte beachten, Aspartam ist ein Phenylalaninquelle