

# Überblick: Süßungsmittel und ihre Eignung bei Fructoseintoleranz

www.fruhimi.de

| Süßungsmittel                | Definition    | E-Nummer | Eignung bei Fructoseintoleranz |
|------------------------------|---------------|----------|--------------------------------|
| Acesulfam-K                  | Süßstoff      | E 950    | Ja                             |
| Advantam                     | Süßstoff      | E 969    | Ja                             |
| Agavensirup                  | Sirup         | -        | Nein                           |
| Ahornsirup                   | Sirup         | -        | Nein                           |
| Aspartam                     | Süßstoff      | E 951    | Ja                             |
| Aspartam-Acesulfam-Salz      | Süßstoff      | E 951    | Ja                             |
| Cyclamat                     | Süßstoff      | E 952    | Ja                             |
| Dinkelsirup                  | Sirup         | -        | Ja                             |
| Erythrit                     | Zuckeralkohol | E 968    | Nein                           |
| Fructose (Fruchtzucker)      | Zuckerstoff   | -        | Nein                           |
| Fructose-Glucose-Sirup       | Sirup         | -        | Nein                           |
| Fructosesirup                | Sirup         | -        | Nein                           |
| Glucose (Traubenzucker)      | Zuckerstoff   | -        | Ja                             |
| Glucose-Fructose-Sirup       | Sirup         | -        | Ja                             |
| Glucosesirup                 | Sirup         | -        | Nein                           |
| Honig                        | Sirup (Natur) | -        | Nein                           |
| Invertzucker                 | Zuckerstoff   | -        | Ja                             |
| Isomalt                      | Zuckeralkohol | E 953    | Nein                           |
| Lactit                       | Zuckeralkohol | E 966    | Nein                           |
| Lactose (Milchzucker)        | Zuckerstoff   | -        | Ja                             |
| Maissirup                    | Sirup         | -        | Nein                           |
| Maltit                       | Zuckeralkohol | E 965    | Nein                           |
| Maltodextrin                 | Zuckerstoff   | -        | Ja                             |
| Mannit                       | Zuckeralkohol | E 421    | Nein                           |
| Neohesperidin DC             | Süßstoff      | E 959    | Ja                             |
| Neotam                       | Süßstoff      | E 961    | Ja                             |
| Polyglycitolsirup            | Zuckeralkohol | E 964    | Nein                           |
| Reissirup                    | Sirup         | -        | Ja                             |
| Saccharin                    | Süßstoff      | E 954    | Ja                             |
| Saccharose (Haushaltszucker) | Zuckerstoff   | -        | Ja                             |
| Sorbit                       | Zuckeralkohol | E 420    | Nein                           |
| Steviolglycoside (Stevia)    | Süßstoff      | E 960    | Ja                             |
| Sucralose                    | Süßstoff      | E 955    | Ja                             |
| Thaumatococcus               | Süßstoff      | E 957    | Ja                             |
| Xylit                        | Zuckeralkohol | E 967    | Nein                           |