



Der Zucker hat viele Bezeichnungen, von denen nur einige, wenige bekannte, durch den Branchen Fremden sofort zu erkennen sind. Kohlenhydrate sind farblose, durch die Brechung des Lichtes weiss erscheinende Aneinanderreihung von Zuckermolekülen. Einige Zuckersorten werden auch aus Stärke hergestellt. Wer sich über den Zuckergehalt in einem bestimmten Produkt informieren will, steht oft vor dem Problem, dass bei den Nährstoffen nur die Kohlenhydrate angegeben sind und bei den Inhaltsstoffen nur der Name des Zuckers. Wir möchten Ihnen mit dieser Liste helfen Zucker anhand der Zutatenlisten von Nahrungsmitteln leichter zu identifizieren. Das genaue Kennzeichnen der Inhaltsstoffe hingegen liegt beim Hersteller des betreffenden Produktes, so dass diese Aufstellung nur zu Ihrer Information dienen kann und will.

- Aromazucker:** siehe auch Vanillezucker
- Blutzucker:** In Form von Glukose (Glucose) im Blut enthaltener Zucker. Der Blutzuckerspiegel kann heute mit kleinen Messgeräten sehr schnell bestimmt werden. Eine Abschätzung des Blutzuckers ist mit Teststreifen möglich.
- Brauner Zucker:** Dieser Zucker ist grob auskristallisiert und entsteht als Zwischenprodukt bei der Herstellung von Zucker. An ihm haftet noch Sirup, der den Zucker braun färbt und ihm eine klebrige und feuchte Konsistenz verleiht.
- Dekorierzucker:** Dieser Zucker besteht aus feinstem Puderzucker und Reisstärke. Wie der Name schon sagt wird dieser Zucker zur Dekoration von Gebäck verwendet, weil er nicht schmilzt, wenn er auf warmes Gebäck gestreut wird.
- Dextrose:** Siehe auch Traubenzucker
- Einmachzucker:** Dieser Zucker wird meistens aus einfachem Weisszucker hergestellt. Bei rotem Einmachzucker wird nur ein Farbstoff zugesetzt.
- Farin:** Feiner, mehligartiger Zucker, der durch Zufügen von Sirup braun gefärbt ist.
- Flüssiger Zucker:** Diese Form des Zuckers wird in der Nahrungsmittelindustrie sehr häufig verwendet und besteht aus einer konzentrierten Zuckerlösung, oder aus vielen Arten von Mischungen, z.B. mit Fructose.
- Fruchtzucker/Fructose:** Fruchtzucker kommt in der Natur in Früchten vor. Als Monosaccharid ist Fructose ein Bestandteil vieler Zuckerverbindungen. Er ist auch im Haushaltszucker enthalten. Fructose wird auch bei bestimmten Produkten als Zuckeraustauschstoff verwendet. Bei Diabetikern muss Fructose bei der BE (Broteinheiten) Berechnung

nung berücksichtigt werden, ist aber genauso für Vegetarier und Veganer geeignet. Industriell wird Fructose aus Saccharose hergestellt.

- Galactose:** Dieser Zucker ist ein Baustein verschiedener Zuckerarten, z. B. des Milchzuckers. Galactose schmeckt nicht so süß wie Saccharose.
- Gelierzucker:** Gelierzucker wird für Konfitüren, Gelees und Marmeladen verwendet. Gelierzucker besteht aus Raffinade, der Pektin, Zitronensäure oder Weinsäure als Geliermittel zugesetzt wurde.
- Glucose:** siehe auch Traubenzucker
- Glucosesirup:** siehe auch Stärkezucker
- Glykogen:** Der Körper kann Kohlenhydrate, die ja eine Aneinanderreihung von Zuckermolekülen sind, nicht direkt verwerten! Sie werden im Körper zu Glykogen umgewandelt und dann in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert.
- Hagelzucker:** Dieser Zucker sieht aus wie Hagelkörner und wird zum Verzieren von Gebäck und Kuchen verwendet. Hagelzucker entsteht aus Raffinade durch das Zusammenwachsen von Kristallen.
- Haushaltszucker:** siehe auch Raffinade
- Hexosen:** Dies ist ein Sammelbegriff für die gebräuchlichsten Zuckerarten. Die Einfachzucker, also Monosaccharide, haben alle eine Anzahl von 6 Kohlenstoffatomen in einem Zuckermolekül. Zu diesen Einfachzuckern gehören z. B. Traubenzucker und Fructose.
- Instantzucker:** Rasch lösliche Raffinade, die das doppelte Volumen besitzt, bei der gleichen Süßkraft.
- Invertzucker:** Durch Auflösung (Inversion) von Saccharose entsteht ein Gemisch, das zur Hälfte aus Traubenzucker und zur anderen Hälfte aus Fruchtzucker besteht.
- Isoglucose:** Dieser Zucker wird vielfach in Getränken und Obstkonserven verwendet und ist dem Invertzucker verwandt. Isoglucose wird vorwiegend aus Maisstärke hergestellt. Deshalb findet man auch die Bezeichnung: Maiszucker. Siehe auch unter Stärkezucker.
- Kandiszucker:** Das sind Zuckerkristalle von unterschiedlicher Größe und Farbe. Kandiszucker entsteht durch das langsame Auskristallisieren von reiner Zuckerlösung. Um braunen Kandis zu erhalten, wird karamellisierter Zucker dazugefügt. Kandis hat die gleiche Süßkraft wie Raffinade, löst sich aber nicht so schnell.
- Karamell/Caramel:** Durch Erhitzen von Traubenzucker oder Rohrzucker auf eine Temperatur von 150 bis 180 Grad entsteht eine braune Masse, die nicht kristallisiert.

Kohlenhydrate:	Die Kohlenhydrate kurz erklärt: Die Kohlenhydrate sind Verbindungen, die Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff enthalten. Die einfachsten Kohlenhydrate sind Einfachzucker wie Fructose oder Glucose. Saccharose ist ein Disaccharid aus Fructose und Glucose und die wichtigste Transportform für Kohlenhydrate durch die Pflanze. Zur Speicherung von Kohlenhydraten in der Pflanze dienen lange Ketten aus Zuckern, die Polysaccharide. Der Mensch verwendet Glucose als Transportmittel von Energie im Blut.
Kristallzucker:	siehe auch Saccharose.
Laevulose:	siehe auch Fructose.
Laktose/Lactose:	Diese Form des Zuckers kommt in der Muttermilch und in der Milch von Säugetieren vor. Laktose wird auch als Milchzucker bezeichnet und besteht aus Glucose und Galaktose. Lactose wird in der Pharmaindustrie häufig als Grundlage für Tabletten verwendet.
Maissirup:	siehe auch Isoglucose und Stärkezucker.
Maltodextrin:	siehe auch Stärkezucker.
Maltose/Malzzucker:	Das ist ein aus Stärke gewonnener Zucker, der bei der Produktion von Alkohol zum Einsatz kommt.
Mannit:	siehe auch Zuckeralkohol.
Melasse:	Dieser dunkelbraune Sirup entsteht bei der Zuckerherstellung. Er wird als Viehfutter verwertet. Bei der Rumherstellung wird vielfach Melasse aus Zuckerrohr verwendet.
Milchzucker:	siehe Laktose (Lactose).
Puderzucker:	Raffinade, die sehr fein gemahlen wurde. Puderzucker wird z.B. bei der Herstellung von Zuckerglasuren verwandt.
Raffinade:	Raffinade ist der am häufigsten verwendete Haushaltszucker. Er besteht zu 99,9 Prozent aus Saccharose. Raffinade muss besonderen Reinheitsanforderungen entsprechen und er wird mit verschiedenen Korngrößen (also von fein bis sehr grob) hergestellt.
Raffinose:	Raffinose ist ebenfalls ein Zuckersorte, schmeckt aber nicht süß. Die Raffinose kommt in vielen Pflanzensorten vor.
Rohrzucker:	Normaler weisser Zucker, der aus Zuckerrohr hergestellt wurde. Aus Rohrzucker (Fermentation) wird auch Ethanol hergestellt, der wiederum für die Autoindustrie sehr interessant ist.
Rübenzucker:	siehe auch Saccharose.

Saccharose:	Dies ist eine chemische Bezeichnung für Haushaltszucker oder Raffinade. Saccharose wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Er ist ein Zweifachzucker. Chemisch werden ein Molekül Traubenzucker und ein Molekül Fruchtzucker miteinander verbunden.
Sirup:	Ahornsirup, Rübensirup, Birnendicksaft und andere Sirupe werden hergestellt, indem der Saft mehrmals gekocht wird. Diese Sirupe bestehen zu einem hohen Anteil aus Zucker.
Sorbit:	siehe auch Zuckeralkohol.
Sorbitol:	Sorbitol ist ein Synonym für Sorbit
Stärkezucker:	Unter diesem Begriff werden alle Zuckerarten zusammengefasst, die aus Stärke (Kohlenhydrate) hergestellt wurden, z. B. aus Maisstärke. Dazu gehören u. a. Isoglucose, Stärkesirup, Glucosesirup, Fructosesirup (eine Ausnahme ist Bio-Fructosesirup) und Maltodextrin. Stärkezucker findet in der Industrie immer weitere Verbreitung und wird häufig als Alternative zur Raffinade verwendet.
Traubenzucker:	Traubenzucker ist ein natürlicher Zucker, der in vielen süßen Früchten vorkommt. Weitere Namen von Traubenzucker sind Dextrose oder Glukose (Glucose). Der im Handel befindliche Traubenzucker wird normalerweise aus Kartoffelstärke oder Maisstärke hergestellt. Er ist chemisch genau so aufgebaut, wie die Glukose (Glucose) im Blut. Deshalb wird der Traubenzucker bei der Verdauung sofort in den Blutkreislauf aufgenommen. Traubenzucker ist ein Monosaccharid.
Vanillezucker:	Feiner weisser Zucker wird mit echtem Vanillemark gemischt, dadurch hat dieser Zucker einen hohen Preis.
Vanillinzucker:	Statt echter Vanille wird Vanillin-Aroma mit feinem weissem Zucker vermischt.
Verbrauchszucker:	siehe auch Saccharose.
Vollrohrzucker:	Als Vollrohrzucker wird ein eingedickter und dann getrockneter Rohrzuckersirup bezeichnet. Der Vollrohrzucker ist ein unraffinierter Zucker, der direkt aus dem Pflanzensaft gewonnen wird und zu ca. 95 % aus Saccarose und anderen Zuckerarten besteht. Der Vollrohrzucker enthält Spurenelemente und Vitamine sowie Mineralstoffe.
Weißzucker:	Dieser Zucker wird auch Grundsorte genannt. Er ist eine Vorform der Raffinade.
Würfelzucker:	Raffinade wird angefeuchtet, zu Würfeln gepresst und anschließend wieder getrocknet.
Xylit:	siehe auch Zuckeralkohol (wird auch in Kaugummis verwendet).

Zuckeralkohol: Aus Zucker entsteht durch industrielle Herstellung Zuckeralkohol. Sie werden als Zuckeraustauschstoffe eingesetzt. Der Zucker wird bei der Verdauung langsamer verwertet, als normaler Zucker. Die Verarbeitung erfolgt weitgehend unabhängig von Insulin. Deshalb sind Zuckeraustauschstoffe z. B. für Diabetiker von Bedeutung. Im Handel befindliche Zuckeralkohole sind zum Beispiel: Sorbit, Xylit und Mannit.

Zuckeraustauschstoffe: siehe auch Zuckeralkohole.

Zuckerulör: Eine Lösung, die aus Caramel besteht und zum Färben von Lebensmitteln verwendet wird.