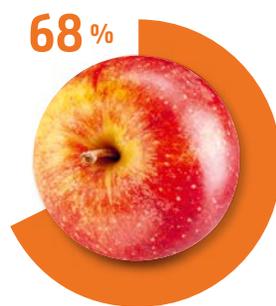


# Ist Zucker = Zucker?

**Glukose, Fruktose, Laktose – das sind Zuckerarten, die jeder kennt. Oder? Eine Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt, dass es Wissenslücken gibt. Obwohl die drei Zucker ähnlich klingen, gibt es feine Unterschiede.**



ordnen Glukose korrekt als Traubenzucker ein\*



ordnen Fruktose korrekt als Fruchtzucker ein\*



ordnen Laktose korrekt als Milchzucker ein\*

## Glukose (Traubenzucker)

Glukose, auch als Traubenzucker bekannt, kommt natürlicherweise vor allem in Honig und süßen Früchten wie Äpfeln, Datteln und Weintrauben vor, in geringeren Mengen auch in süßlichem Gemüse wie etwa Karotten. Auch aus Stärke von Kartoffeln, Mais oder Weizen kann Glukose hergestellt werden. Die kristalline Zuckerart besteht aus nur einem Kohlenhydratring und ist somit ein Einfachzucker. Traubenzucker, Fruchtzucker und Haushaltszucker werden als zugesetzte Zucker genutzt, um Limonaden, Gebäck und Fertiggerichte zu süßen. Zudem werden sie auch in der Küche oder in der Gastronomie eingesetzt, zum Beispiel zum Süßen von Tee oder Desserts.

## Fruktose (Fruchtzucker)

Fruktose – Fruchtzucker – ist wie Glukose ein Einfachzucker, der aus nur einem Kohlenhydratring besteht und von Natur aus in Honig sowie in süßen Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Er ist die süßeste natürlicherweise vorkommende Zuckerart. Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass sich ein hoher Fruktosekonsum nachteilig auf den Stoffwechsel auswirken und so möglicherweise unter anderem Übergewicht, Fettleber und Typ-2-Diabetes begünstigen kann. Übrigens: Gemeinsam bilden Fruktose und Glukose in chemisch verbundener Form den Zweifachzucker Saccharose, also gewöhnlichen Haushaltszucker. Glukose-Fruktose- und Fruktose-Glukose-Sirupe, die viele Lebensmittel wie Marmeladen, Backwaren und Eiscremes versüßen, stellen Mischungen der beiden Einfachzucker dar.

## Laktose (Milchzucker)

Laktose, also Milchzucker, ist verglichen mit Trauben- und Fruchtzucker eine weniger süße Zuckerart, die von Natur aus in Milch und Milchprodukten wie Sahne, Joghurt und Quark enthalten ist. Milchzucker kann aber auch in anderen Lebensmitteln wie Chips, Leberwurst und Knäckebrot zugesetzt werden. Laktose ist ein Zweifachzucker, der aus den Einfachzuckern Glukose und Galaktose besteht. Manche Menschen können Laktose nicht abbauen, weil sie nicht über ausreichende Mengen des Verdauungsenzyms Laktase verfügen. Dann gelangt die Laktose ungespalten in den Dickdarm, wo sie von den Darmbakterien vergoren wird. Häufige Folgen sind Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfälle.

\* abgebildet über Bekanntheit der Begriffe Glukose, Fruktose, Laktose sowie der korrekten Einschätzung der Gehalte in Trauben-, Frucht- und Milchzucker

**Zugrundeliegende Studie:**  
Repräsentative Onlinebefragung von 2.000 Personen (deutschsprachige Bevölkerung ab 16 Jahren) im Mai 2021