

TABELLE ÜBER FRUCHTZUCKER- / SORBIT- UND TRAUBENZUCKERGEHALT

Lebensmittel (g/100g Lebensmittel)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verhältnis F/G
Pflaume 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
Pfirsich	1,23	0,89	1,03	1,19
Rosinen (Trauben getrocknet)	31,60	0,85	31,20	1,01
Marille	0,87	0,82	1,73	0,50
Apfelsaft	6,40	0,56	2,40	2,67
Apfel	5,74	0,51	2,03	2,83
Trauben	7,44	0,20	7,18	1,04
Erdbeere (Dose)	6,50	0,03	6,50	1,00
Johannesbeernektar schwarz	4,65	0,02	4,55	1,02
Holunderbeersaft		0,02		
Himbeere (Dose)	6,70	0,01	6,45	1,04
Rotwein leichte Qual.	0,25	0,01		
Honig	38,80		33,90	1,14
Apfelgelee	27,10		26,10	1,04
Feige getrocknet	23,50		25,70	0,91
Kirschkonfitüre	21,68		27,84	0,78
Preiselbeeren in Dosen	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
Himbeergelee	18,20		18,80	0,97
Quittengelee	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
Johannisbeergelee rot	14,10		19,70	0,72
Himbeerkonfitüre	13,80		16,54	0,83
Marillenkönfitüre	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
Kirsche (süß)	6,14		6,93	0,89
Sauerkirschsaft	5,30		6,50	0,82
Ananas (Dose)	5,20		5,20	1,00
Kirschen (Dose)	5,10		6,90	0,74
Kiwi	4,60		4,32	1,06
Mirabelle	4,30		5,10	0,84
Kirsche (sauer)	4,28		5,18	0,83
Grapefruitsaft(Handel)	4,20		4,30	0,98
Wassermelone	3,92		2,02	1,94

Lebensmittel (g/100g Lebensmittel)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verhältnis F/G
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 schw.	3,07			
Mandarinensaft frisch	3,02		1,55	1,95
Johannisbeere weiß	3,00		3,10	0,97
Preiselbeere	2,93		3,03	0,97
Johannisb.saft rot	2,87			
Orangensaft frisch	2,80		2,30	1,22
Mango	2,60		0,85	3,06
Orangensaft	2,60		2,50	1,04
Ananassaft (Dose)	2,59		2,60	1,00
Orange	2,58		2,27	1,14
Johannisbeere rot	2,49		2,01	1,24
Ananas	2,44		2,13	1,15
Erdbeere	2,30		2,17	1,06
Grapefruitsaft frisch	2,30		2,40	0,96
Heidelbeeren (Dose)	2,17		1,60	1,36
Grapefruit	2,10		2,38	0,88
Cola-Getränk	2,08		2,85	0,73
Himbeere	2,05		1,79	1,15
Pflaume	2,01		3,36	0,60
Schwarzwurzel, gek.	1,93			
Weißkohl	1,76		2,02	0,87
Artischocke	1,73		0,76	2,28
Tomatensaft	1,51		1,31	1,15
weiße Rübe	1,51		1,92	0,79
Tomate	1,36		1,08	1,26
Zitrone	1,35		1,40	0,96
Zwiebel	1,34		1,63	0,82
Kürbis	1,32		1,51	0,87
Bohnen grün	1,31		0,96	1,36
Karotten	1,31		1,40	0,94
Honigmelone	1,30		0,62	2,10
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
Roggenvollkornbrot	1,06		0,72	1,47
Fenchel	1,06		1,26	0,84
Broccoli	1,04		0,94	1,10
Zitronensaft	1,03		1,00	1,03
Aubergine	1,03		1,04	0,99
Zucchini	1,02		0,90	1,13
Spargel	0,99		0,81	1,23

Lebensmittel (g/100g Lebensmittel)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verhältnis F/G
Karotten gekocht	0,94		1,06	0,89
Grünkohl	0,92		0,62	1,50
Wirsingkohl	0,90		0,81	1,11
Gurke	0,86		0,89	0,96
Blumenkohl	0,86		0,95	0,90
Okra	0,80		0,70	1,14
Broccoli gekocht	0,80		0,75	1,07
Limetten	0,80		0,80	1,00
Rosenkohl	0,79		0,88	0,90
Schnittlauch	0,76		0,65	1,17
Blumenkohl gekocht	0,76		0,88	0,86
Grahambrot	0,74		1,00	0,74
Radieschen	0,72		1,29	0,56
schwarzer Tee	0,70			
Chicoree	0,68		1,12	0,61
Petersilie Wurzel	0,66		0,56	1,18
Batate	0,66		0,79	0,84
Rettich	0,60		1,16	0,52
Kaktusfeige	0,60		6,50	0,09
Spargel in Dosen	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	0,51		0,65	0,79
Weizenkeime	0,50		0,70	0,71
grüne Bohnen (Dose)	0,50			
Roggenmischbrot	0,45			
Weizenmischbrot	0,42			
Bambussprossen	0,41		0,35	1,17
Weißwein	0,41		0,38	1,08
Karotten (Dose)	0,41		0,49	0,85
Rhabarber	0,39		0,41	0,96
Roggenbrot	0,38		0,52	0,73
Zuckermais	0,38			
Papaya	0,33		0,99	0,33
Petersilie Blatt	0,32		0,53	0,60
Mangold	0,27			
Steinpilz	0,26			
Nährbier	0,25		0,38	0,66
Sauerkraut abgetropft	0,21		0,42	0,50
Champignons	0,21			
Semmel	0,21			
Feldsalat	0,20		0,47	0,43
Avocado	0,20			
Kartoffel	0,17			
Rindfleisch mager	0,17			
Endivie	0,16			
Pastinake	0,16			
Kren	0,13		1,40	0,09

Lebensmittel (g/100g Lebensmittel)	Fructose	Sorbit	Glucose	Verhältnis F/G
Spinat	0,13			
Weißbier	0,11			
Bleichsellerie	0,10			
Gerste	0,10			
Knollensellerie	0,10			
Mais	0,09			
Spinat gekocht	0,09			
Kichererbse	0,09			
Schwammerl	0,07			
Schwarzwurzel	0,07			
Linse trocken	0,07			
Erbse Schote und Samen	0,07			
Roggen Korn	0,05			
Weizenkleie	0,05			
Weizen Korn	0,04			
Erbsen grün (Dose)	0,04			
Hafermehl	0,03			
Weizenmehl T 630	0,03			
Weizenmehl T 812	0,03			
Champignons (Dose)	0,02			
Weizenmehl T 405	0,02			
Bohnen weiß trocken	0,00			
Vollbier hell				
Bier alkoholfrei			0,33	
Ei			0,34	
Eiklar			0,41	
Johannisbeere schwarz			2,35	
Malzgetränk			5,77	
Pfirsich getrocknet			6,26	
Weintrauben getrocknet			31,20	

Die angegebenen Werte stammen teilweise aus dem Bundeslebensmittelschlüssel und aus Souci-Fachmann-Kraut: Food Composition and Nutrition Tables 6. Auflage
© 2000 Medpharm GmbH Scientific Publishers, Stuttgart

Bei Fructosemalabsorbtion sollten Sorbit und Fructose vermieden werden