



Zucker-Checkliste mit E-Nummern für vegane Produkte

Diese Tabelle listet die wichtigsten Zuckerarten, Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe auf, wie sie in veganen Ersatzprodukten vorkommen. Sie enthält die Ampelbewertung, E-Nummern (sofern vorhanden), Kategorie, typischen Einsatz und Bewertung. Ideal zum Erkennen versteckter Zuckerquellen.

Ampel	Zuckername	Kategorie	Typischer Einsatz	E-Nummer	Hinweis / Bewertung
■	Zucker / Saccharose	Klassischer Zucker	Grundsüße in fast allen Ersatzprodukten	–	Hochverarbeitet, schnell verfügbarer Zucker
■	Weißzucker, Raffinadezucker	Klassischer Zucker	Backwaren, Snacks	–	Reine Kalorien, keine Nährstoffe
■	Brauner Zucker, Vollrohrzucker	Klassischer Zucker	Desserts, Müslis	–	Gleicher Effekt wie Weißzucker
■	Rohrzucker, Rohrohrzucker, Rübenzucker	Klassischer Zucker	Pflanzendrinks, Aufstriche	–	Chemisch identisch mit normalem Zucker
■	Kandiszucker, Kristallzucker	Klassischer Zucker	Glasuren, Süßwaren	–	Hoher glykämischer Index
■	Glukosesirup / Fruktosesirup / Glukose-Fruktose-Sirup	Sirup / Flüssigzucker	Fleischersatz, Soßen	–	Steigert Appetit, treibt Blutzucker an
■	Invertzuckersirup	Sirup	Brotaufstriche, Kekse	–	Mischung aus Glukose & Fruktose
■	Maissirup / Tapiokasirup	Sirup	Proteinriegel, Drinks	–	Hoher glykämischer Index
■	Agavendicksaft	Pflanzlicher Sirup	Clean-Label-Produkte	–	Natürlich, aber fruktosereich

■	Ahornsirup / Reissirup / Dattelsirup / Yaconsirup	Pflanzliche Sirupe	Müslis, Dressings	–	Enthält Mikronährstoffe, aber kalorienreich
■	Kokosblütensirup / - zucker	Pflanzlicher Zucker	Riegel, Snacks	–	Mineralstoffe, aber kaum gesünder
■	Zuckerrübensirup / Melasse	Pflanzlicher Zucker	Brot, Aufstriche	–	Enthält Eisen, aber sehr süß
■	Glukose (Dextrose, Traubenzucker)	Einfachzucker	Sportdrinks, Riegel	–	Blutzuckerspitzen, kurzfristige Energie
■	Fruktose (Fruchtzucker)	Einfachzucker	Fruchtsäfte, Joghurt	–	In hohen Mengen belastend für Leber
■	Maltose / Malzzucker	Zweifachzucker	Brot, vegane Wurst	–	Liefert Röstaroma, aber Zucker bleibt Zucker
■	Dattelsüße, Fruchtsüße, Trockenobst	Natürliche Süße	Clean-Eating- Produkte	–	„Natürlich“, aber hohe Zuckerdichte
■	Fruchtsaftkonzentrat / Apfelsüße / Birndicksaft	Natürliche Süße	Getränke, Desserts	–	Industriell konzentriert – Zucker pur
■	Maltodextrin / Dextrin / Stärkesirup	Stärkeprodukt	Eiweißpulver, Soßen	–	Wird schnell zu Zucker abgebaut
■	Malzextrakt / Gerstenmalzextrakt	Malzprodukt	Brote, Ersatzprodukte	–	Liefert Aroma, kaum Nährwert
■	Oligofruktose / Oligofruktosesirup	Ballaststoffähnlich	Zuckerarme Produkte	–	Leicht süßend, kann blähen
■	Erythrit	Zuckeralkohol	Zuckerfreie Riegel, Snacks	E968	Kalorienfrei, gut verträglich
■	Xylit (Birkenzucker)	Zuckeralkohol	Zahnpflegeprodukte, Desserts	E967	Gut für Zähne, in Mengen abführend
■	Sorbit	Zuckeralkohol	Light-Produkte, Kaugummis	E420	In Maßen okay, abführend möglich
■	Mannit	Zuckeralkohol	Diätprodukte	E421	Wenig Kalorien, kann abführend wirken

■	Maltit	Zuckeralkohol	Light-Produkte, Süßwaren	E965	Kalorienreduziert, süß wie Zucker
■	Isomalt	Zuckeralkohol	Bonbons, Diätprodukte	E953	Stabiler Zuckeralkohol, gut verträglich
■	Stevia (Steviolglycoside)	Intensivsüßstoff	Getränke, Proteinpulver	E960	Natürlich, kalorienfrei
■	Aspartam	Intensivsüßstoff	Diätprodukte, Drinks	E951	Künstlich, kontrovers diskutiert
■	Sucralose	Intensivsüßstoff	Proteinprodukte, Getränke	E955	Sehr süß, hitzestabil
■	Acesulfam-K	Intensivsüßstoff	Softdrinks, Desserts	E950	Oft in Kombination mit Aspartam
■	Cyclamat	Intensivsüßstoff	Getränke, Light-Produkte	E952	Verboten in USA, in EU erlaubt
■	Polydextrose	Füllstoff / Süßungsmittel	Proteinriegel, Diätprodukte	E1200	Ballaststoffähnlich, kaum Zucker
■	Fruchtextrakt / Fruchtsaft	Natürliche Quelle	Smoothies, Joghurts	–	Versteckte Zuckerquelle
■	Karamellzucker / Karamellsirup	Zusatzstoff	Fleischersatz, Soßen	E150a–d	Reiner Zucker, als Farbstoff genutzt
■	Dextroseäquivalent	Technischer Begriff	Bindemittel	–	Hinweis auf stärkeabgeleiteten Zucker
■	Süßende Zutat / Süßungsmittel (nicht definiert)	Sammelbegriff	Clean-Label-Produkte	–	Marketingbegriff, meist Zuckerbasis

Legende:

■ = stark verarbeiteter Zucker – schnell verfügbar, hoher glykämischer Index, keine Mikronährstoffe.

■ = natürliche oder mäßig verarbeitete Süße – enthält teils Nährstoffe, bleibt aber energiereich.

■ = kalorienarme oder funktionelle Alternative – gute Wahl für bewusste Ernährung & Sport.