



Zuckerliste

Sie haben Fragen?

Arbeitskreis Zahngesundheit
in der StädteRegion Aachen
Trierer Straße 1
(Aachen-Arkaden)
52078 Aachen

Tel.: 0241/5198-5360
Fax: 0241/5198-85360
E-Mail: [zahngesundheit@
staedteregion-aachen.de](mailto:zahngesundheit@staedteregion-aachen.de)

ZUCKER HAT VIELE NAMEN

Chemische Bezeichnung

Übersetzung

Saccharose	Haushaltszucker
Glucose	Traubenzucker
Glucosesirup	Traubenzucker und Wasser
Dextrose	Traubenzucker
Invertzucker	Trauben- und Fruchtzucker
Maltrose	Malzzucker
Fructose	Fruchtzucker
Lactose	Milchzucker
Maltrodextrin	Zuckergemisch



Getränke

		in g oder l	Würfel- zucker ca.
1 Flasche/ Tetrapack	Eistee	1,5 l	35 Stücke
1 Flasche	Cola/Limo (weiß/gelb)/ Mix	1,5 l	55 Stücke
1 Dose	Cola/Limo (weiß/gelb)/ Mix	0,33 l	12 Stücke
1 Flasche	Apfelschorle	0,5 l	11 Stücke
1 Flasche	Multivitamin- saft	1,5 l	57 Stücke
1 Trinkpack	Capri Sonne	0,2 l	7 Stücke
1 Dose	Kakaopulver	500 g	133 Stücke
1 Flasche	Müllermilch (Erdbeer/ Schoko/ Banane)	0,4 l	15 Stücke
1 Flasche	Actimel (Vanille/ Erdbeere)	100 g	4 Stücke

Versteckter Zucker

1 Flasche Ketchup	im Durch- schnitt	0,5 l	40 Stücke
Paprika-Chips		100 g	17 Stücke

Süßigkeiten

		in g oder l	Würfel- zucker ca.
1 Tüte Nimm 2 Lachgummi		250 g	62 Stücke
1 Tüte Gummibärchen HARIBO		360 g	93 Stücke
1 Packung Tofffee		125 g	24 Stücke
1 Tafel Schokolade (Vollmilch)		100 g	20 Stücke
1 Tüte M&M's (Nuts)		258 g	57 Stücke
1 Tüte Schoko-Bons		200 g	35 Stücke
1 Milky Way		21,9 g	5 Stücke
1 Mars		51 g	12 Stücke
1 Milchschnitte		28 g	3 Stücke
1 Hanuta		23 g	4 Stücke
1 Lackritzschnecke		12 g	3 Stücke
1 Stange Maoam		50 g	14 Stücke
1 Fruchtzwerg		50 g	2 Stücke
1 Streuselbrötchen		80 g	5 Stücke
1 Schococroissant		60 g	7 Stücke
1 Glas Nutella		450 g	85 Stücke

Ein Würfelzucker wiegt ca. 3 g.

Grundlage: Gesamtkohlenhydratmenge

Quelle: www.was-ist-drin.de