

Fructozuckergehalt von Obstsorten

Früchte gelten allgemein als gesunde Lebensmittel. Bei Fructozuckerunverträglichkeit kann Obst jedoch massive Beschwerden verursachen. Wie viel Fructozucker welches Obst enthält, erfahren Sie hier:

Lebensmittel	Fructose in 100g	Glukose in 100g	Sorbit	Verhältnis Glukose zu Fructose
Ananas	2,44	2,13	0	0,9
Apfel	5,74	2,03	0,51	0,4
Apfelsaft	6,4	2,4	0,56	0,4
Apfelsine	2,58	2,27	0	0,9
Aprikose (Marille)	0,87	1,73	0,82	2
Aprikose, getrocknet	4,88	9,69	4,6	2
Avocado	0,2	0,1	0	0,5
Banane	3,4	3,55	0	1
Birne	6,73	1,67	2,17	0,2
Birnensaft	6,25	1,55	2,01	0,2
Brombeere	3,11	2,96	0	1
Brombeermarmelade	20,1	22	0	1,1
Erdbeere	2,3	2,17	0,03	0,9
Feige, getrocknet	23,5	25,7	0	1,1
Grapefruit	2,1	2,38	0	1,1
Guave	2,75	2,35	0	0,8
Hagebutte	7,3	7,3	0	1
Honigmelone	1,3	1,6	0	1,2
Kapstachelbeere	4,66	4,66	0	1
Kiwi	4,6	4,32	0	0,9
Litchi	3,2	5	0	1,6
Mandarine	1,3	1,7	0	1,3
Mandarinensaft, frisch	3,02	1,55	0	0,5
Mango	2,6	0,85	0	0,3
Mirabelle	4,3	5,1	0	1,2
Nektarine	1,79	1,79	0,09	1
Orangensaft	2,6	2,5	0	1
Orangensaft, frisch	2,8	2,3	0	0,8
Papaya	0,33	0,99	0	3
Passionsfrucht	3,96	5,13	0	1,29
Pfirsich	1,23	1,03	0,89	0,8
Pfirsich, Konserve	1,24	1,04	0,89	0,8
Pfirsich, getrocknet	7,39	6,19	5,33	0,8
Pflaume	2,01	3,36	1,4	1,7

Lebensmittel	Fruktose in 100g	Glukose in 100g	Sorbit	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Pflaume, getrocknet	9,37	15,67	6,57	1,7
Pflaumenmus	16,24	17,7	0	1,1
Quitte	4,29	2,67	0	0,6
Reneclaude	4,4	5,45	0	1,2
Sauerkirsche	4,28	5,18	0	1,2
Sauerkirschsaft	5,3	6,5	0	1,2
Stachelbeere	3,33	3,02	0	0,9
Süßkirsche	6,14	6,93	0	1,1
Trauben	7,44	7,18	0,2	1
Traubensaft	8,3	8,1	0	1
Wassermelone	3,92	2,02	0	0,5
Zitrone	1,35	1,4	0	1
Zitronensaft	1,03	1	0	1
Zitronensaftkonzentrat	14,46	15,01	0	1
Zwetschge	2	4,3	0	2,1

Fruchtzuckergehalt (Fructosegehalt) von Gemüsesorten

Die meisten Gemüsesorten enthalten relativ wenig Fructose und dürfen deshalb auch bei Fruchtzuckerunverträglichkeit verzehrt werden. Die folgende Tabelle gibt Aufschluss über den Fructosegehalt von Gemüsesorten.

Lebensmittel	Fruktose in 100g	Glukose in 100g	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Aubergine	1,03	1,04	1
Avocado	0,2	0,1	0,5
Bambussprossen	0,41	0,35	0,9
Batate	0,66	0,79	1,2
Blaukraut	1,28	1,68	1,3
Blumenkohl	0,9	0,96	1,1
Bohne, grün	1,31	0,96	0,7
Brokkoli	1,1	1,07	1
Champignon	0,22	0,21	1
Chicoree	0,72	1,28	1,8
Chinakohl	0,51	0,65	1,3
Erbse Schote + Samen	0,07	0,09	1,4
Feldsalat	0,23	0,39	1,7
Fenchel	1,06	1,26	1,2

Lebensmittel	Fruktose in 100g	Glukose in 100g	Verhältnis Glukose zu Fruktose
Grünkohl	0,92	0,62	0,7
Gurke	0,87	0,90	1
Karotte, Möhre	1,31	1,4	1,1
Kartoffel	0,17	0,24	1,4
Kichererbse	0,09	0,09	1
Kohlrabi	1,23	1,39	1,1
Kohlrübe	0,55	0,3	0,5
Kopfsalat	0,53	0,41	0,8
Kürbis	1,32	1,51	1,1
Lauch, Porree	1,23	1	0,8
Limabohne	0,50	0,07	0,1
Löwenzahnblätter	0,56	1,27	2,3
Mais	0,09	0,1	1,1
Mandarine	1,30	1,7	1,3
Mangold	0,27	0,21	0,8
Meerrettich	0,13	1,4	10,8
Paprikaschote, grün	1,25	1,38	1,1
Pastinake	0,26	0,25	1
Petersilie, Blatt	0,66	0,56	0,8
Pfifferling	0,07	0,10	1,4
Radieschen	0,72	1,29	1,8
Rettich	0,60	1,16	1,9
Rhabarber	0,39	0,41	1
Rosenkohl	0,79	0,88	1,1
Rübe, rot	0,25	0,28	1,1
Sauerkraut	0,20	0,42	2,1
Schwarzwurzel	0,08	0,02	0,2
Spargel	0,10	0,81	0,8
Spargel in Dosen	0,57	0,38	0,7
Spinat	0,13	0,14	1,1
Steinpilz	0,26	0,27	1
Tomaten	1,36	1,08	0,8
Rübe, weiß	1,51	1,92	1,3
Weißkohl	1,76	2,04	1,2
Zucchini	1,1	1	0,9
Zuckermais	0,38	0,62	1,7
Zwiebel	1,34	1,63	1,2