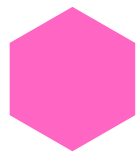


ZUCKERMOLEKÜLE UND ZUCKERARTEN



Glukose



Fruktose

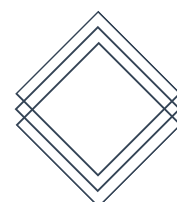


Galaktose

= Zuckermoleküle

ZUCKERART GRUPPEN	BEISPIELE FÜR ZUCKERARTEN / ZUCKERMOLEKÜLE			NATÜRLICHE VORKOMMEN
	CHEMISCHER NAME	ZUCKER MOLEKÜLE	ANDERE BEZEICHNUNG	
EINFACHZUCKER (Monosaccharide)	Glukose		Traubenzucker	Früchte, Karotten, Erbsen
	Fruktose		Fruchtzucker	Früchte, Honig
	Galaktose		Schleimzucker	Milch
ZWEIFACHZUCKER (Disaccharide)	Saccharose	+	Haushaltszucker	Zuckerrübe
	Laktose	+	Milchzucker	Milch, Käse
	Maltose	+	Malzzucker	Gekeimtes Getreide
MEHRFACHZUCKER (Oligosaccharide)	3 - 9 verknüpfte Monosaccharide		Maltodextrin Raffinose Oligofructose	Hülsenfrüchte und Zuckerrohr
VIELFACHZUCKER (Polysaccharide)	10 - 10'000 verknüpfte Monosaccharide		Stärke	Getreide, Kartoffeln
			Nahrungsfaserreiche* Produkte	Frisches Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide

*Nahrungsfasern werden auch Ballaststoffe genannt



ZUCKER
FREI
ESSEN