



Verbraucherzentrale

# Wie viel Zucker ist wirklich drin?



Werbung und  
Kennzeichnung  
richtig verstehen

# Zuckerwerbung – zwischen Wahrheit und Irreführung

**Wer bewusst auf Zucker in Lebensmitteln verzichten möchte, hat es nicht immer leicht. Neben Haushaltszucker (Saccharose) können auch zahlreiche andere Zucker und zuckerhaltige Zutaten (z. B. getrocknete Früchte) enthalten sein.**

Häufig sind diese nicht auf den ersten Blick erkennbar. Besonders dann, wenn mit Begriffen wie „weniger süß“ oder „ohne Zucker“ geworben wird. Was hinter diesen steckt, ist im Folgenden aufgelistet.

## **Gesetzlich geregelte Werbeaussagen:**

- „**ohne Zuckerzusatz**“: Dem Produkt dürfen weder Ein- und Zweifachzucker wie Trauben- oder Haushaltszucker, noch andere Lebensmittel mit süßender Wirkung (etwa Fruchtsirup) zugesetzt werden. Jedoch darf mit Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen gesüßt werden. Wenn ein Lebensmittel wie beispielsweise Früchtemüsli von Natur aus Zucker enthält, sollte das Etikett den Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ tragen (muss aber nicht).
- „**reduzierter Zuckergehalt**“: Das Produkt muss mindestens 30 % weniger Zucker aufweisen als ein Vergleichsprodukt. Der Energiegehalt muss gleich oder niedriger sein. Es kann immer noch eine große Zuckermenge enthalten sein.
- „**zuckerarm**“: erlaubt sind maximal 5 g Zucker pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln maximal 2,5 g Zucker pro 100 ml.
- „**zuckerfrei**“: erlaubt sind maximal 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml.

## **Ungeregelte Werbeaussagen:**

- „**mit Traubenzucker**“: Entgegen der verbreiteten Meinung handelt es sich bei Traubenzucker (Glukose) nicht um einen besonders gesunden Zucker. Zwar hat er im Vergleich zum Haushaltszucker eine geringere Süßkraft, aber der Energiegehalt ist derselbe. Das kann dazu führen, dass einem Produkt mehr Traubenzucker zugesetzt wird, um die gewohnte Süße zu erreichen. Dadurch erhöht sich gleichzeitig die Energiemenge.
- „**mit Fruchtzucker – der Süße aus Früchten**“: Im Obst sorgt Fruchtzucker (Fruktose) für Süße. Auch in der Lebensmittelproduktion wird Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup zum Süßen eingesetzt. Diese Zutaten besitzen eine höhere Süßkraft als herkömmlicher Haushaltszucker und sind meist preiswerter. Fruchtzucker fördert bei übermäßigem Konsum den Fettaufbau im Körper und kann zur Erhöhung des Harnsäurespiegels und der Blutfettwerte beitragen. Auch wächst die Zahl der Personen, die an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit leiden. Symptome dafür sind Magen- und Darmprobleme. Mit „Fruchtzucker gesüßt“ heißt also nicht gesünder gesüßt oder besser verträglich.
- „**weniger süß**“: Dabei handelt es sich lediglich um eine Geschmacksangabe. Diese Werbung bedeutet nicht immer weniger Zucker oder weniger Energie. Es kann auch einfach nur eine weniger stark süßende Zuckerart wie beispielsweise Traubenzucker anstelle von Haushaltszucker verwendet worden sein. Möglich ist auch, dass Zucker durch ebenfalls energiehaltige Mehrfachzucker ersetzt wurde, die nur schwach süß sind wie beispielsweise Inulin oder Oligofruktose.

**Ohne Zuckerzusatz\***



**Nährwertangaben** pro 100 Gramm

<b>Brennwert</b>	1.385 kJ / 331 kcal
<b>Fett</b>	3,0 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,5 g
<b>Kohlenhydrate</b>	65 g
<b>davon Zucker</b>	24 g
<b>Eiweiß</b>	9,0 g
<b>Salz</b>	0,09 g

**Zutaten:** Vollkorn-Haferflocken (45 %), Sultaninen, getrocknete Dattelstücke, Vollkorn-Weizenflocken (5 %), Rosinen, getrocknete Apfelstücke, getrocknete Aprikosenstücke, getrocknete Feigenstücke, Reismehl, Gerstenmalzextrakt, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure

*\*Ohne Zuckerzusatz. Enthält von Natur aus Zucker*



## Tipps für Verbraucher:innen

- Lassen Sie sich nicht von Werbung verführen.
- Schauen Sie das Zutatenverzeichnis genau an – zugesetzte Zucker haben viele Namen.
- Wie viel Zucker das verpackte Lebensmittel insgesamt enthält, finden Sie in der Nährwerttabelle. Dort werden unter „Zucker“ alle Ein- und Zweifachzucker verstanden. Also nicht nur Haushaltszucker, sondern auch Milch-, Frucht-, Trauben-, Malz- und Invertzucker – egal ob diese Zucker zugesetzt wurden oder natürlich im Lebensmittel enthalten sind.
- Mit dieser Angabe können Sie auch versteckte Zucker erkennen.
- Häufig sind Produkte mit Angaben zu einem reduzierten Zuckergehalt nicht energieärmer. Ein Vergleich lohnt sich in jedem Fall.



Hier finden Sie alles  
Wissenswerte rund  
um das Thema Zucker:  
[verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de)



**Verbraucherzentrale**

# Stark für mich.

**Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.**

Herrenstraße 14  
30159 Hannover  
T +49 511 91196-0  
[ernaehrung@vzniedersachsen.de](mailto:ernaehrung@vzniedersachsen.de)  
[verbraucherzentrale-niedersachsen.de](http://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)

**Herausgeber:** Verbraucherzentrale Brandenburg e. V., Babelsberger Straße 12,  
14473 Potsdam in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Bayern,  
Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen **Fotos:** Drazen/AdobeStock

**Stand:** Oktober 2025



Aktuelle Informationen  
finden Sie auf unserer  
Internetseite  
[verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Landwirtschaft, Ernährung  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages