







Verhältnis von freier Glukose zu freier Fruktose in ausgewählten Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel (100 g)	freie Glukose (in g)	freie Fruktose (in g)	Verhältnis
<b>Exotische Früchte:</b>			
Ananas	2,13	2,44	1:1,1
Apfelsine	2,23	2,52	1:1,1
<b>Banane</b>	<b>3,89</b>	<b>3,71</b>	<b>1,1:1</b>
<b>Grapefruit</b>	<b>2,38</b>	<b>2,09</b>	<b>1,1:1</b>
<b>Kiwi</b>	<b>4,49</b>	<b>3,54</b>	<b>1,3:1</b>
<b>Limone/Limette</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1:1</b>
<b>Litchi</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6:1</b>
Mango	0,85	2,6	1:3
<b>Papaya</b>	<b>0,99</b>	<b>0,33</b>	<b>3:1</b>
Wassermelone	2,02	3,91	1:1,9
<b>Honigmelone</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2:1</b>

<b>Obst:</b>			
Apfel	2,21	6,04	1:2,7
<b>Aprikose</b>	<b>1,73</b>	<b>0,87</b>	<b>2:1</b>
Birne	1,66	6,72	1:4
Brombeeren	2,96	3,11	1:1,1
Erdbeeren	2,19	2,3	1:1,1
Himbeeren	1,78	2,05	1:1,1
Johannisbeeren	2,13	2,57	1:1,2
<b>Kirsche, sauer</b>	<b>5,18</b>	<b>0,28</b>	<b>18:1</b>
<b>Kirsche, süß</b>	<b>6,93</b>	<b>6,14</b>	<b>1,1:1</b>
Pfirsich	1,03	1,23	1:1,2
<b>Pflaume</b>	<b>3,36</b>	<b>2,01</b>	<b>1,7:1</b>

<b>Trockenobst:</b>			
Apfel	11,02	30,12	1:2,7
<b>Aprikose</b>	<b>9,69</b>	<b>4,88</b>	<b>2:1</b>
<b>Dattel</b>	<b>25,02</b>	<b>24,91</b>	<b>1:1</b>
<b>Pflaume</b>	<b>15,67</b>	<b>9,37</b>	<b>1,8:1</b>
Rosine	31,1	31,6	1:1,01

<b>Fruchtsäfte:</b>			
Apfelsaft	2,4	6,4	1:2,7
Apfelsinensaft	2,3	2,8	1:1,2
<b>Sauerkirschsaft</b>	<b>6,5</b>	<b>5,3</b>	<b>1,2:1</b>

Die dick gedruckten Nahrungsmittel in der Tabelle sind verträglich, da sie entweder mehr freie Glukose als freie Fruktose oder genauso viel freie Glukose wie freie Fruktose enthalten.

