

Andere namen voor suiker

Let op wanneer je deze vermeldingen op het etiket tegenkomt!

Fructose of fruitsuiker (fruitsuikers zijn op zich goed, maar zonder de vezels en bioactieve stoffen van echt fruit kan je lichaam fructose maar lastig verwerken)

Fructose stroop of siroop

Glucose-fructose stroop

Glucosestroop

Dextrose

Karamel

Lactose

Maisstroop

Maltose (moutsuiker)

Moutstroop

Monosachariden

Polysachariden

Polydextrose

Sucrose

Sacharose

Maltodextrine

Vruchtensap uit geconcentreerde sappen (is praktisch suikerwater)

Kandijstroop

Suiker en alle woorden waar suiker in voorkomt (vanillesuiker, bruine suiker, rietsuiker etc.)



..... en de Zoetstoffen (zo mogelijk nog slechter voor je dan 'gewone' suiker)

Aspartaam

Acesulfaam K

Cyclamaat

Lactitol

Sorbitol

Maltitol

Mannitol

Saccharine

