
Warum enthält Naturjogurt Zucker?

Thu, 07/31/2025 - 14:38

Jogurt entsteht durch Fermentation aus Milch: dabei zerlegen **Milchsäurebakterien** einen Teil des **Milchzuckers** (Laktose) in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose und bauen diese weiter zu **Milchsäure** ab. Je nach den eingesetzten Bakterienkulturen schmeckt der fertige Jogurt mehr oder weniger säuerlich. Durch die Säure gerinnen zudem die Proteine, und der Jogurt erhält seine typische dickliche Konsistenz.

Laut Nährwerttabelle enthalten die Vollmilch-Naturjogurts der Südtiroler Milchhöfe zwischen 3,6 und 4,8 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Das überrascht manche Verbraucher und Verbraucherinnen, schließlich wird dem Naturjogurt ja kein Zucker zugesetzt.

Dazu muss man wissen, dass die **Nährwerttabelle** alle enthaltenen Zuckerarten (Saccharose, Glukose, Galaktose, Fruktose, Laktose u.a.) in einer einzigen Zahl zusammenfasst (Zeile „Davon Zucker“) – unabhängig davon, ob sie von Natur aus im Lebensmittel enthalten sind oder zugesetzt werden. „Pasteurisierte Vollmilch aus Südtirol enthält von Natur aus 4,7 bis 4,8 Gramm (Milch-)Zucker pro 100 Milliliter“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Da der Milchzucker nicht vollständig in Milchsäure umgewandelt wird, enthält auch Naturjogurt nach der Fermentation noch (Milch-)Zucker.“ Gesüßter Fruchtjogurt enthält zusätzlich Saccharose aus dem zugesetzten Zucker sowie Glukose und Fruktose aus der Fruchtzubereitung und hat einen deutlich höheren Zuckergehalt als Naturjogurt. Zwischen 9 und 14 Gramm Zucker pro 100 Gramm sind es bei den Fruchtjogurts der Südtiroler Milchhöfe.

Idealerweise ist Jogurt cremig und nicht zu dünnflüssig. Zu diesem Zweck erhöhen die Hersteller die Trockenmasse. Früher erreichten sie dies durch Zugabe von **Milchpulver**, heute auch mittels technischer Verfahren zum Wasserentzug. In beiden Fällen erhöhen sich der (Milch-)Zucker- und der Proteingehalt des Jogurts. Weder die Zugabe von Milchzucker noch den **Wasserentzug** müssen die Hersteller jedoch auf dem Etikett deklarieren. Verbraucher und Verbraucherinnen können folglich nicht erkennen, ob eines dieser Verfahren angewendet wurde, und falls ja, welches.

Menschen, die an Laktoseintoleranz leiden, vertragen naturbelassenen Jogurt üblicherweise gut. Jogurt mit einer höheren Trockenmasse und einem höheren Laktosegehalt könnte für sie aber unverträglich sein.

Als „**laktosefrei**“ ausgelobter Jogurt enthält übrigens weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm, da die Laktose der Milch mit Hilfe des Enzyms Laktase nahezu vollständig in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose gespalten wird. Die Milchsäurebakterien bauen diese Einfachzucker teilweise zu Milchsäure ab. Die laktosefreien Naturjogurts der Südtiroler Milchhöfe enthalten laut Nährwerttabelle 4,4 bis 4,7 Gramm Zucker pro 100 Gramm – allerdings nicht Laktose, sondern Glukose und Galaktose.