

Kohlenhydrate werden in Einfachzucker (1 bis 2 Zuckermoleküle) sowie komplexe Kohlenhydrate (ab 3 Zuckermoleküle) eingeteilt.

	Bausteine	Quellen
Einfachzucker		
Monosaccharide (ein einziges Molekül)		
Glucose (Traubenzucker)	Glucose	Honig, Trauben
Fructose (Fruchtzucker)	Fructose	Früchte
Galactose	Galactose	- nur mit einem anderen Zucker kombiniert
Disaccharide (zwei Moleküle)		
Maltose (Malzzucker)	Glucose + Glucose	Malz
Saccharose (Kristallzucker)	Glucose + Fructose	Zuckerrohr, Zuckerrüben. Gruppe „Süssigkeiten und gezuckerte Getränke“
Lactose (Milchzucker)	Glucose + Galactose	Gruppe „Milch und Milchprodukte“ mit Ausnahme von Weich- und Hartkäse
Komplexe Kohlenhydrate oder Polysaccharide		
Stärke	Ketten von Glucosemolekülen	Gruppe „Getreide und Kartoffeln“
Nahrungsfasern (Ballaststoffe): Zellulose Pektin Gummi Hemizellulosen Resistente Stärke	Ketten von Glucosemolekülen und anderen Zuckern	Gruppe „Früchte und Gemüse“, Produkte aus nicht raffinierten Getreidekörnern (Vollkornbrot, Vollreis usw.)

Quelle : <http://www.nutrikid.ch/>