

FRUCTOSE: Der Speicherzucker für schlechte Zeiten

Fructose (oder auch Fruchtzucker) wird Insulinunabhängig verstoffwechselt. Dies bedeutet, dass der Verzehr keine Insulinausschüttung zur Folge hat. Der Grund, weshalb Fruchtzucker auch lange Zeit in Diabetikerprodukten zum Einsatz kam.

Allerdings übersahen die Produktentwickler zwei Schönheitsfehler.

1. Fructose wird nur in der Leber verstoffwechselt und für »schlechte Zeiten« dort gespeichert.

2. Durch die fehlende Insulinausschüttung bleibt der Sättigungseffekt aus.

Insulin übernimmt einige wichtige Schlüsselfunktionen in unserem Körper. Unter anderem signalisiert es unserem Gehirn, dass wir satt sind. Essen wir zum Beispiel Kohlenhydrate, welche eine Insulinreaktion zur Folge haben, stellt sich ein Sättigungseffekt ein. Zumindest beim gesunden Körper. Bei Typ 2-Diabetikern ist diese Funktion gestört. Das Signal kommt durch die Resistenz im Hirn nicht an. Ein Teufelskreis beginnt.

Genau diese »Schönheitsfehler« haben uns überleben lassen.

Bot sich unseren Vorfahren der Verzehr von Obst, konnten sie sich förmlich überfressen. Der Sättigungseffekt blieb aus und sie konnten so Fett für schlechte Zeiten speichern. In der Leber. Dieses Leberfett sorgte dann in Hungersnöten dafür, dass ihr Körper es nach und nach wieder zurück in Zucker wandelte und so ihren Blutzuckerspiegel stabil hielt.

Diese Überlebensfunktion aus der Urzeit wird uns heute zum Verhängnis, denn wir kennen keine Hungersnöte mehr. Die Folge: Leberverfettung, Übergewicht,

Diabetes Typ 2. Und was die Damen interessieren dürfte: verarbeiteter Fruchtzucker verklebt die Zellen und begünstigt so die Entstehung von Cellulite.

Mit >30 Gramm sind Sie dabei!

Heute haben wir nicht nur zu jeder Jahreszeit die Möglichkeit Obst zu verzehren, nein, viel schlimmer, Fructose ist in künstlicher Form in vielen, vielen Speisen und vor allem in Getränken zu finden. Fruchtzucker zählt übrigens zu den Einfachzuckern und ist 20 % süßer als Haushaltszucker. Und bereits der Verzehr von >30g täglich kann dazu führen, dass Sie eine Fettleber entwickeln.

Diese Grenze mit dem empfohlenen Obstverzehr, von ein- bis zwei Händen am Tag zu überschreiten, ist schier unmöglich.

Verzehren Sie allerdings häufig Fruchtjoghurts, Trockenfrüchte, Schokolade, oder zuckerhaltige Getränke und Smoothies, haben Sie schnell die Grenze des Guten überschritten.

Dann doch besser Haushaltszucker verzehren?

Nein. Wenn Sie zum Beispiel jeden Tag einen Liter der geliebten braunen Brause trinken, laufen Sie große Gefahr eine Fettleber zu entwickeln. Denn in einem Liter stecken gut 100g Zucker. Haushaltszucker. Und Haushaltszucker zählt zu den Zweifachzuckern, welcher zu 50% aus Glucose und 50% Fructose besteht. Sie liefern so also Ihrem Körper 50g Fruchtzucker nur über den Verzehr von einem Liter »Softgetränk«. Weitere Fruchtzucker- oder Zuckerquellen mal aus und vor gelassen.

Dieser Umstand ist Grund dafür, weshalb viele Jugendliche bereits eine Fettleber haben, obwohl sie noch nie einen Schluck Alkohol getrunken haben.

Und Smoothies?

Da unser Gehirn generell kein Sättigungssignal für flüssige Kohlenhydrate kennt und Smoothies reinste Fructose-Bomben sein können, rate ich davon ab. In einem Smoothie (250ml) aus dem Supermarkt stecken gut und gerne 30g

Fructose. Essen Sie deshalb lieber Früchte, statt sie zu trinken. Wenn Sie Ihr Obst essen, sättigt dies nicht nur besser, sondern Sie liefern Ihrem Körper darüber hinaus wertvolle Faser- und Ballaststoffe. Apropos Ballaststoffe. Der Deutsche verzehrt nur rund 15g täglich davon. Wenn Sie es schaffen täglich auf 30g zu kommen, senken Sie das Risiko an Darmkrebs zu erkranken drastisch.

Übrigens versteckt sich der gutgegläubte Fruchtzucker in vielen Fertigprodukten, Konserven, Ketchup und Fruchtsäften.

Deshalb Augen auf beim Einkauf.

Achten Sie Ihrer Gesundheit wegen, künftig beim Einkaufen auf die Zutatenliste, denn Fruchtzucker versteckt sich u.a. auch hinter folgenden Bezeichnungen:

- Glucose-Fructose-Sirup
- Fructose-Glucose-Sirup
- künstliche Fructose
- Oligofructose
- High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS)
- Mais- und Weizenstärke

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im Juli 2015 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung (www.gfe-ev.de)