

Manuela Wöss, MA

Zucker: Die unterschätzte Gefahr von Fruktose

Der Fruchtzucker (Fruktose) kommt in natürlicher Form in Früchten vor und würde bei einem normalen Verzehr von Äpfeln, Birnen und Trauben kaum Probleme bereiten. Auch Rüben- und Rohrzucker bestehen je zur Hälfte aus Fruchtzucker. Im Zeitalter der industriellen Nahrungsmittelverarbeitung werden wir allerdings nicht nur mit Fruchtsäften und Smoothies überschwemmt, sondern auch mit **industriell hergestelltem und hoch konzentriertem Fruktosesirup** aus Maisstärke. Fruktose wird dabei als vermeintlich gesunder Zuckerersatz vermarktet und findet sich in einer Reihe von Lebensmitteln wieder.

Auch über Obstsaften und Smoothies nehmen wir viel mehr Fruktose auf, als dies mit einer natürlichen Ernährung möglich wäre. Denn alleine um einen Liter Apfelsaft herzustellen, braucht es 1,5 kg Äpfel. Ein **Smoothie**, auch wenn das Obst noch so gesund sein mag, überfordert in den Mengen, die konsumiert werden, unser Verdauungssystem und überschwemmt den Körper mit Fruchtzucker. Wussten Sie, dass ein herkömmlicher Smoothie je 100ml 13g Zucker enthält? Zum Vergleich, Cola enthält je 100ml 10,6g Zucker. Verstehen Sie das bitte nicht als Aufforderung vom Smoothie auf Cola und andere Softdrinks umzusteigen. Ein solcher Vergleich hilft aber, sich über **täglich konsumierte Zuckermengen** bewusst zu werden. Obst, das in natürlicher Form gegessen wird, muss mühsam gekaut werden, die Menge, die wir aufnehmen, ist dadurch auf natürliche Weise begrenzt und das Sättigungsgefühl hält länger an. Ein Smoothie sollte nur dann Ersatz für Obst sein, wenn dieses tatsächlich nicht zur Verfügung steht.

Alle Zuckerarten werden im Zwölffingerdarm aufgenommen, die Fruktose braucht dazu aber bestimmte Transporter, die nur begrenzt im Körper zur Verfügung stehen. Kann die Fruktose in diesem Darmabschnitt nicht ausreichend verdaut werden, weil zu viel davon aufgenommen wurde, wandert diese unverdaut weiter in den Dickdarm und verursacht dort diverse Probleme. Bei der Zerlegung durch Darmbakterien wird die Fruktose in kurzkettige Fettsäuren zerlegt, dabei entstehen auch Gase, die zu **Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfen** führen können. Man geht inzwischen davon aus, dass jeder Fünfte eine Fruktosemalabsorption, also eine Fruktose-Unverträglichkeit, entwickelt hat.

Ein Übermaß an Fruktose verhindert im Darm auch die Aufnahme von **Tryptophan**, einem Eiweißstoff aus der Nahrung. Dieser Stoff ist aber notwendig, um den Hirnbotenstoff Serotonin herzustellen. Zu wenig davon

Manuela Wöss, MA

führt zu depressiven Verstimmungen. Wenn aber zur gleichen Zeit zu viel Tryptophan im Blut ist, weil es nicht absorbiert werden kann, fördert das wiederum den Hunger auf Zucker und der Teufelskreis schließt sich. Eine Ernährung mit möglichst naturbelassenen Nahrungsmitteln ist für unsere körperliche und psychische Gesundheit daher von großer Bedeutung.

Mehr Informationen zum Thema, die Möglichkeit zur Blutzuckermessung und verschiedene Ernährungstipps gibt es Mitte Oktober im Rahmen einer Schwerpunktwoche in der Marien Apotheke. Genaue Details dazu erhalten Sie bald persönlich in der Apotheke, auf unserer [Homepage](#) und auf der [Facebook-Seite](#) der Marien Apotheke.