

Fruchtzucker – natürlich und gesund?

Wenn Sie Produkte mit süßem Geschmack unter die Lupe nehmen, dann werden Sie feststellen, dass heute sehr Vieles mit Fruktose gesüsst wird. „Fruchtzucker“ in der Zusammensetzung klingt gesund und will dies dem Konsumenten auch suggerieren. Doch ist das so?

Fruktose findet sich als natürlicher Ernährungsbestandteil in vielen Früchten und im Saft von Zuckerrohr und Zuckerrüben. Doch die Fruktose in Limonaden, Süssigkeiten, Joghurt usw. hat nichts mit diesem natürlichen Zucker zu tun, denn dieser wird im Labor aus Mais isoliert und industriell hergestellt. Nun, Fruchtzucker aus Früchten hat eine ganz andere Wirkung im Körper als isolierter, zugeführter Fruchtzucker. Warum ist das so? Eine Frucht besteht ja nicht nur aus Fruchtzucker, sondern aus vielen Begleitstoffen wie Ballaststoffen, Traubenzucker, Vitaminen, Sekundären Pflanzenstoffen und Fruchtsäuren. Die Inhaltsstoffe dieses natürlichen „Cocktails“ entwickeln untereinander eine Synergie und entfalten dabei eine bestimmte Wirkung. Wird nun Fruktose als Süsstoff einem Produkt sozusagen als fremder Zusatzstoff zugeführt, entsteht ein Kunstprodukt, das so in der Natur nicht besteht und unserem Körper auch fremd erscheint. Dazu kommt, dass in Früchten der Gehalt an Fruchtzucker auch viel geringer ist als vergleichsweise in einem Glas Limonade.

Zum Teil unbemerkt von der Öffentlichkeit ist es in den letzten Jahren zu einem drastischen Anstieg des Konsums von isolierter Fruktose gekommen. Ein grosser Teil der Saccharose (Haushaltzucker) wird durch das billigere Süssmittel Fructose und deren Produkte ersetzt. Eine Vielzahl von gesüssteten Produkten weist einen viel zu hohen Fruktosegehalt auf. Konsumenten von diesen Produkten sind vor allem Kinder, da oft Frühstückscerealien, Getränke und Fruchtkonzentrate einen hohen Fruktosegehalt haben. Genaue Zahlen über den Konsum von freier Fruktose in der Schweiz gibt es nicht, da keine Deklarationspflicht besteht. Deklarationspflichtig ist seit 2005 nur HFCS (High Fructose Corn Syrup). Er wird aus gentechnisch veränderten Produkten wie Mais und Enzymen hergestellt.

Nun weiss man heute aber, dass isolierte Fruktose sehr viele negative Eigenschaften hat. Viele Mechanismen sind noch unklar und deshalb wird weiter geforscht. Bis jetzt liegen aber folgende Tatsachen vor: Fruktose fördert hohe Blutfettwerte, Diabetes und Gicht.

Detaillierte Zusammenhänge erhalten Sie im Tageskurs „Zivilisationskrankheiten & Stoffwechsel“.