

Obst und Fruchtsäfte als Diätkiller - Fructose

Obst ist gesund - es enthält viele Vitamine und die sind gut für uns. Also essen wir viel Obst, trinken viel Fruchtsaft und erhalten uns eine bestmögliche Gesundheit. Auch die Wissenschaft gibt uns Hinweise darauf, dass es gut für uns ist, Obst zu essen. Immerhin hat sich der Mensch sehr wahrscheinlich aus einem Frugivoren (Fruchtfleischfresser) erst zum Omnivoren (Allesfresser) entwickelt.

Doch wie sieht das in unserer modernen Ernährung aus? Wie viel Obst ist gut und hilft es uns beim Abnehmen? Ist das wirklich alles so richtig?

Mit der Süße aus Früchten

Auf vielen Lebensmitteln finden wir den Hinweis „mit der Süße aus Früchten“ als Hinweis darauf, dass eben kein klassischer Zucker (Saccharose) als Süßungsmittel verwendet wurde, sondern der Zucker, der eben in allen Obstsorten vorkommt: Fructose.

Fructose

Wenn wir hier allgemein von Fructose sprechen, sprechen wir genau genommen von D-Fructose. L-Fructose hat für unseren Körper keine größere Bedeutung.

Wir wollen uns die Fructose einmal genauer anschauen. Fructose ist ein sogenanntes Isomer des Traubenzuckers (Glucose). Das bedeutet, dass beide Zuckerarten aus exakt der selben Anzahl an Atomen bestehen. (Summenformel $C_6H_{12}O_6$) Sie unterscheiden sich durch ihre räumliche Struktur und werden deshalb unterschiedlich schnell vom Körper aufgenommen. Fructose braucht dabei etwas länger als Glucose, ist aber immer noch ein sehr schnell verfügbarer Zucker.

Nehmen wir normalen Haushaltszucker zu uns, spaltet unser Körper diesen übrigens in Glucose und Fructose. Fructose ist also so gesehen Bestandteil von handelsüblichem Haushaltszucker.

Fructose führt nicht zu einer Insulinausschüttung

Fructose kann von unserem Körper ohne eine Anregung der Insulinproduktion aufgenommen werden. Das kann schnell dazu führen, dass wir zu große Mengen davon zu uns nehmen, da Insulin auch appetithemmend wirkt. Auch scheint es so zu sein, dass Fructose die Synthese von Fett in der Leber fördert. Ein übermäßiger Fructosekonsum gilt als Risikofaktor für Leberzirrhose (Endstadium der Fettleber) - und das ohne durch Alkohol bedingte Einflüsse.

So sabotieren Obst und Fruchtsäfte am Ende die Diät

Viele Fruchtsäfte haben (auch in der selbst gepressten Form) einen ähnlich hohen Zuckergehalt, wie viele Limonaden.

Ein Beispiel: 100ml Coca Cola haben etwa 9g Zucker, mit 100ml natürlichen Orangensaft kommen Sie aber immerhin auch schon auf 8g. Der Orangensaft liegt mit 45 Kcal zu 38 Kcal bei der Cola sogar vorn. Ein Glas Orangensaft hat also tatsächlich mehr Kalorien als ein Glas Cola.

Natürlich liefern Fruchtsäfte auch wertvolle Vitamine. Bevorzugen Sie den Konsum aber doch lieber in Form einer Schorle. (1/3 Saft, 2/3 Mineralwasser) So erhalten Sie nebenbei noch ein annähernd isotonisches Getränk. Wenn Sie eine Diät machen, ist es wichtig, dass Sie den Kaloriengehalt, den Sie mit den Säften zu sich nehmen, bedenken.

Das größte Problem ist, dass das Obst eben oft als Zwischenmahlzeit gegessen wird. An sich nicht verkehrt, denn es liefert stets einen kleinen Energieschub für zwischendurch. Durch die fehlende Insulinausschüttung und das fehlende Sättigungsgefühl wird aber in den Hauptmahlzeiten am Ende trotzdem nicht weniger gegessen. Ein Apfel zwischendurch schlägt mit immerhin etwa 50 Kcal zu Buche. Das kann über den Tag schon dazu führen, dass Sie Abends besser auf das Dessert verzichten sollten.

Als kleiner ballaststoffreicher Snack eignet sich viel besser Gemüse. Auch Paprika und Gurke lassen sich doch gut am Arbeitsplatz knabbern. Sehen Sie Obst viel mehr als gesunde Alternative zu Süßigkeiten. Wenn Sie anstelle zur Tafel Schokolade zum Pfirsich greifen, machen Sie sicher nichts verkehrt!