

Fruktose – ein sehr spezielles Kohlenhydrat

Lebensmittel wie Erfrischungsgetränke oder Süßigkeiten werden immer häufiger mit Fruktose (Fruchtzucker) gesüßt.

Werbeaussagen wie „ohne Kristallzucker“ oder „mit der Süße aus Früchten“ gaukeln vor, dass es sich bei Fruktose um gesünderen Zucker handelt. Aber wie ist Fruktose ernährungsphysiologisch tatsächlich zu bewerten?

Vorkommen und Verwendung

Die Fruktose ist ein Einfachzucker, der natürlicherweise vor allem in Früchten und Honig vorkommt. Im Handel ist Fruktose als Pulver oder als Sirup erhältlich. Fruchtzucker eignet sich vor allem zum Süßen von Früchten, kalten Desserts und Erfrischungsgetränken.

Ob Fruktose als Zutat in einem Lebensmittel oder Getränk verwendet wurde, können Verbraucher aus der Zutatenliste erfahren. Dort wird Fruktose auch mit Begriffen wie Fruchtzucker, Fruchtsüße, Apfelfruchtsüße, Fruktosesirup oder Maisstärkesirup ausgewiesen.

Fruktose ist bei der Lebensmittelindustrie beliebt, weil sie preisgünstiger ist als der Haushaltszucker Saccharose und eine deutlich höhere Süßkraft besitzt.

Stoffwechsel und Auswirkungen auf die Gesundheit

Neuere Forschungsergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass eine vermehrte Fruktoseaufnahme die Entstehung von Übergewicht fördert. Fruktose wird unabhängig von Insulin verstoffwechselt. Insulin signalisiert dem Körper Sättigung. Beim Fruktoseabbau ist die Insulinausschüttung wesentlich geringer als beim Abbau von Saccharose, das Sättigungssignal bleibt aus. Zudem gibt es Hinweise, dass ein hoher Fruktoseverzehr die Neubildung und Einlagerung von Fetten in Fettgewebe und Leber fördert.

Eine erhöhte Fruktoseaufnahme wird auch mit der Entstehung des metabolischen Syndroms in Verbindung gebracht. Das metabolische Syndrom bezeichnet das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Insulinresistenz.

Fruktose kann im Blut höhere Konzentrationen an Triglyceriden und LDL-Cholesterol bewirken.

Wie auch das metabolische Syndrom tragen diese Blutfette zur Entstehung von Arteriosklerose bei und erhöhen somit das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Der Abbau von Fruktose trägt zur vermehrten Bildung von Harnsäure bei und kann somit Gichtanfälle begünstigen.

Fruktose und Diabetes

Fruktose wird insulinunabhängig abgebaut. Deshalb wurde Fruktose lange als vermeintlich ideales Süßungsmittel für Diabetiker empfohlen. Da aber Fruktose die Entstehung von Übergewicht begünstigen und Übergewicht die Insulinunempfindlichkeit der Zellen noch verstärken kann, fördert Fruktose möglicherweise Diabetes sogar.

Fruktoseunverträglichkeit

Wer insbesondere nach dem Verzehr von Obst Beschwerden wie Übelkeit, Bauchkrämpfe, Blähungen oder Durchfälle verspürt, leidet möglicherweise an einer Fruktoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption). Ob tatsächlich eine Fruktosemalabsorption vorliegt, sollte immer der Arzt mit einem H₂-Atemtest feststellen. Wenn sich der Verdacht bestätigt, müssen Betroffene ihren Fruktoseverzehr einschränken. Ein völliger Verzicht auf Fruktose ist meist nicht notwendig. Kritische Lebensmittel bei Fruktosemalabsorption sind alle Obstsorten, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte sowie daraus hergestellte Lebensmittel und der Zuckeraustauschstoff Sorbit. Obst ist aber gleichzeitig ein wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bei einem Verzicht auf Obst müssen andere Lebensmittelgruppen die ausreichende Nährstoffversorgung sicherstellen. Deshalb sollten sich Betroffene bei der Ernährungsumstellung von einer geschulten Ernährungsfachkraft unterstützen lassen.

Empfehlung

Fruktose ist grundsätzlich kein gesünderes Süßungsmittel als Haushaltszucker. Sie liefert ebenso viele Kalorien wie Haushaltszucker und steht darüber hinaus im Verdacht den Stoffwechsel ungünstig zu beeinflussen sowie Übergewicht zu verursachen.

Deshalb sollten Verbraucher Lebensmittel, die mit Fruktose angereichert sind, eher meiden. Dies trifft insbesondere auf mit Fruktose gesüßte Erfrischungsgetränke zu, die ein beträchtliches Risiko für Übergewicht ausmachen.

Der natürlicherweise in Obst und Gemüse enthaltene Fruchtzucker hat bei üblicher Verzehrsmenge für Gesunde keine nachteiligen Auswirkungen.

Generell ist eine weniger süße Ernährungsweise empfehlenswert, bei der stark gezuckerte Getränke, Desserts, Frühstückscerealien und Süßigkeiten nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern