



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 02. März 2017

## Achtung Fruchtzucker

Fruchtzucker hört sich nach etwas Gesundem an. Was aber verbirgt sich tatsächlich hinter diesem Begriff und weshalb wird er zunehmend für immer mehr Erkrankungen verantwortlich gemacht? Viele denken Fruchtzucker stammt aus Früchten. Tatsächlich aber besteht auch jeder normale Haushaltszucker, ob braun oder weiß ebenso wie der Zucker aus Obst immer aus Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glucose). Beide Zucker werden unterschiedlich vom Körper verwertet.

Der Traubenzucker wird vom Insulin in die Zellen transportiert um dort in Energie umgewandelt zu werden. Zu viel wird als Fett abgespeichert und führt zunehmend zu Übergewicht. Dieses ist Grundlage der heute am häufigsten auftretenden Zivilisationserkrankungen, insbesondere für „Altersdiabetes“ (Typ 2) der eigentlich „Zu-viel-Zucker-Diabetes“ heißen müsste. Sollten Sie davon betroffen sein merken Sie sich bitte diesen Satz: Der Zuckerkrankheit kann man davon laufen.

Der Fruchtzucker wurde lange Zeit als harmlos hingestellt und insbesondere den Diabeteskranken als Zuckerquelle empfohlen, da er nicht zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels beiträgt. Denn er kann nur in der Leber zu Traubenzucker, Energie oder Fettsäuren umgewandelt werden wozu kein Insulin benötigt wird. Wird er zu viel verzehrt, wird er allerdings zu Fett umgebaut und führt zur gefährlichen Leberverfettung. Darunter leidet bereits jeder 3. Erwachsener, meist ohne es zu ahnen, weil sie nicht schmerzt. Sie kann ihren Entgiftungsaufgaben nicht mehr ausreichend gerecht werden, weshalb die Betroffenen häufig über Energiemangel klagen. Außerdem führt sie zur Insulinresistenz, der Vorstufe des „Altersdia-

betes“. Deswegen dürfen Diabetesranke auf keinen Fall Fruchtzucker zu sich nehmen.

Im Übermaß machen uns beide Zuckerarten krank. Und das ist das Problem. Wir nehmen heute mehr als 10 Mal so viel Zucker zu uns als vor 150 Jahren. Vor allem als isolierter Zucker oder in industriell hergestellter Nahrung und Fertiggerichten. In Letzteren meist als Fruchtzucker, da dieser sehr kostengünstig ist und eine enorme Süßkraft hat. Oft wird er als Sirup in Softdrinks, Aufstrichen, Süßwaren, Soßen, Ketchup eingesetzt. Er verstärkt Bräunung und Geschmack von Backwaren, vergrößert das Volumen und verhindert bei Tiefkühlkost die schädliche Eiskristallbildung. Insbesondere gesüßte Getränke sind gefährlich, da sie riesige Zuckermengen enthalten.

Würden wir Zucker nur in Form von frischem Obst zu uns nehmen hätten wir keine Probleme. Denn es enthält zusätzlich einen hohen Ballaststoffanteil und alle wichtigen Vitalstoffe um die enthaltenen Zucker ohne Nebenwirkungen abzubauen.

Mein Rat: Meiden Sie Zucker wo Sie können. Reduzieren Sie vor allem den Konsum von Industriezucker und Fertiggerichten. Gönnen Sie sich bei Lust auf Süßes frisches Obst, auch wenn es etwas teurer ist. Gesundheit lohnt sich. Noch ein Tipp: Möchten Sie abnehmen? Wählen Sie Früchte, die eher säuerlich sind, vor allem Beeren. Sie enthalten wesentlich weniger Zucker und sind wahre Gesundheitsbomben.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*