

einfach besser essen
Podcast vom 14.04.2024
Der böse, böse Fruchtzucker.
Darf man Obst überhaupt noch essen?

Wichtige Fakten zu Fructose (Fruchtzucker)

- Wird besonders schnell in Fett umgewandelt.
- Macht nicht satt.
- Macht dich hungriger auf Kohlenhydrate.
- Verlangsamt und senkt die Fettverbrennung.
- Einige Expert:innen meinen, dass Fructose DER Treiber für das weltweite Problem mit Übergewicht ist und die Hauptursache für Fettleber, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen.



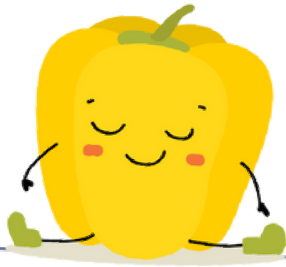
Die verschiedenen Arten von Zucker im Überblick

- Zuckerarten werden eingeteilt in:
- Einfachzucker (Monosaccharide) → bestehen aus einem Zuckermolekül
 - Glukose = Traubenzucker
 - Fructose = Fruchtzucker
 - Galaktose = Bestandteil in der Milch
- Zweifachzucker (Disaccharide) → zwei einzelne Zuckermoleküle, die zusammenkleben.
 - Saccharose = Glukose + Fructose (= 1 Traubenzucker + 1 Fruchtzucker)
 - Saccharose ist unser Haushaltszucker (egal, ob weiß, braun, etc.)
 - Stärke = Glukose + Glukose - Ketten
 - Laktose = Glukose + Galaktose



Wirkung der Zucker im Körper

- Glukose:
 - Erhöht den Blutzucker, kommt in die Leber und wird durch Insulin in die Zellen geschleust.
 - Körperzellen, aber vor allem Gehirn braucht Glukose als Energielieferant!
 - Gehirn kann nur aus Glukose (oder Ketonen) Energie gewinnen; andere Körperzellen auch aus Fett.
 - Körper sorgt dafür, dass immer ungefähr 1 TL Glukose im Blut gelöst ist und der Rest in Zellen verbrannt wird = normaler Blutzuckerspiegel.
 - Deswegen ist bei einer Insulinresistenz (Zellen reagieren nicht mehr auf das Insulin und Zucker kann nicht mehr in die Zelle) der Blutzuckerspiegel erhöht → ist ein Problem.
 - Zu viel Glukose im Blut → Umwandlung in Fett - aber peripher und nicht in der Leber (nur 2%).
 - Kann bei Bedarf von der Leber hergestellt werden → macht sie dann, wenn der Blutzucker droht, zu niedrig zu werden = Gluconeogenese.

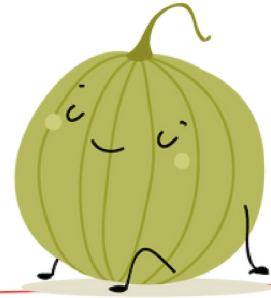


- Fructose:
 - Kann der Körper nicht direkt verwenden → muss vorher in Leber umgewandelt werden → in normalen Mengen überhaupt kein Problem!
 - ABER: Wenn gleichzeitig Glukose gegessen wird (überall wo Haushaltszucker enthalten ist, ist ja automatisch Glukose + Fructose drin), dann ist die Leber mit der Menge an Zucker überfordert, weil der Bedarf der Zellen an Energie schon mit dem Glukoseanteil gedeckt ist → Fructose wird dann direkt IN DER LEBER in Fett umgewandelt.
 - Stoffwechsel ähnlich wie bei Alkohol → Zitat von Wissenschaftler Dr. Lustig: "Fructose ist Alkohol ohne Schwips".
 - Führt zu Insulinresistenz in Leber → nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD)
 - NAFLD erhöht dann die Insulinresistenz allgemein → mehr Fett wird gespeichert, erhöhte Entzündung, mehr Bauchfett → Diabetes.
 - Fructose scheint im Körper keine wirkliche Funktion zu haben (ausgenommen Spermaproduktion, aber dafür kann der Körper selbst Fructose erzeugen).

Wo ist Fructose drin?

- Haushaltszucker (egal ob weiß oder braun)
- Honig → je "flüssiger", umso mehr Fructose enthält er.
- Honig, der bei längerem stehen auskristallisiert, enthält im Verhältnis mehr Glukose.
- Obst → Faustregel: je später im Jahr, desto mehr Fructose.
- Fruchtsäfte, Smoothies, etc.

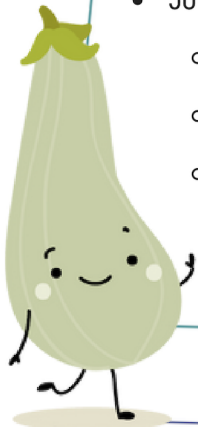




- Wichtig: Wirkung abhängig vom Lebensmittel!
 - Problem ist der zugesetzte Zucker → besteht IMMER zu 50% aus Fructose!
 - Agavendicksaft → besonders viel Fructose!
 - Ganzes Obst ist KEIN PROBLEM (sogar nützlich!)
 - "Je früher im Jahr, desto weniger Fructose" → Beeren, Marillen etc. sind eher fructosearm.
 - Süße Getränke → Problem!
 - Hierbei ist es egal, ob es sich um Limonaden oder selbstgemachte Fruchtsäfte handelt → Fructose überall enthalten, wo normaler Zucker hinzugefügt wird.

- Verarbeitung ausschlaggebend:
 - Ganzes Obst ist am besten, macht satt und ist nützlich!
 - Durch das Kauen bleiben noch kleine Stückchen und die müssen im Magen verarbeitet werden → Magen gibt es "portionsweise" an den Darm weiter.
 - Püriertes Obst (Smoothie!) nicht mehr so ideal.
 - Kein Kauen bzw. langes Verarbeiten im Magen notwendig → Magen kann alles auf einmal an Darm weitergeben und von dort wird dann eine große Menge an Fructose auf einmal an die Leber weitergegeben → Leber ist überfordert.
 - Obstsaft ist am schlechtesten → nahezu sofort im Darm und Leber.
 - Obstsaft gilt bis 125 ml als kein Problem! Wird mehr davon getrunken, dann zählt es als Süßigkeit!
 - Achtung: Es klappt nicht, sich die Menge "aufzusparen". Wenn man 4 Tage keinen Saft trinkt, kann die Leber an Tag 5 trotzdem nicht mit 500ml Saft umgehen!

Wie viel ist zu viel?



- 50 g Fructose/Tag ist scheinbar eine gute Grenze.
 - 25 g zugesetzter Zucker pro Tag lt. WHO unproblematisch = 12,5 g Fructose.
 - 1 Stück Obst = ca. 10 g (aber die Fructose ist sogar positiv zu sehen).
 - Wenn man sich nach der Faustformel ernährt, braucht man sich wegen Fructose keine Sorgen machen.

Strategie

- Keine Angst vor Obst!
- Am besten als ganzes Obst und "selbst kauen" - als püriert oder als Saft!
 - Bei Smoothies am besten Eiweiß einbauen → dann bleibt die Flüssigkeit länger im Magen und geht nicht so schnell in den Darm über!
- Zugesetzter Zucker: bis maximal 25 g pro Tag
- Obstsaft: bis 125 ml pro Tag

Wie man sich nach der Faustformel ernährt und seinen Körper mit den wichtigen Nährstoffen versorgt und Mahlzeiten so zusammenstellt, dass man erst gar keinen Heißhunger auf Süßes bekommt, erfährst du im Faustformel 3S Programm. Klicke auf den Link oder scanne den QR-Code und sieh es dir an! Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du €80.

Mehr Infos zum Programm:

(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

