

INFO

Das Zucker-Ranking



1 Die Weintrauben liegen mit etwa 7,6 Gramm pro 100 Gramm unangefochten an der Spitze.



2 Mit 5,7 Gramm pro 100 Gramm liegt der Apfel im oberen Mittelfeld.



3 Bald ist Erdbeerzeit: 100 Gramm enthalten durchschnittlich etwa 2,2 Gramm Fruchtzucker.



4 Sauer macht lustig: 100 Gramm Zitronen enthalten nur etwa 1,03 Gramm Fruchtzucker.



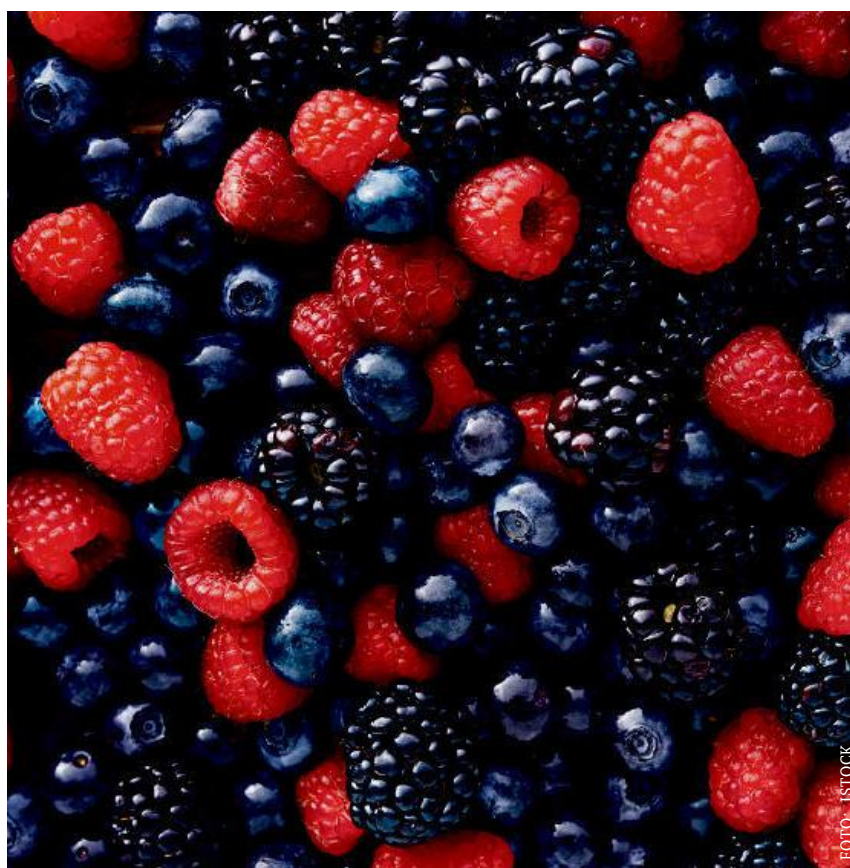
5 Die Papaya punktet mit wenig Fructose, im Schnitt nur 0,33 Gramm pro 100 Gramm.

GESUNDHEIT

Zu viel Zucker?

Immer mehr Menschen vertragen keinen Fruchtzucker. Wir verraten, welche Früchte sich dann eignen.

VON ANNE WUNSCH



Fünf Portionen Obst und Gemüse sollen wir am Tag essen. Das empfehlen Gesundheitsexperten. Doch immer mehr Menschen haben ein Problem: Sie vertragen keine Fructose, also Fruchtzucker. Sie leiden unter Fructoseintoleranz. Typische Symptome sind Magengrummeln, Völlegefühl, das Verdauungssystem ist völlig durcheinander. Was bei einer nicht angeborenen Fructoseintoleranz im Körper passiert, kann man sich so vorstellen: Fruchtzucker soll eigentlich aus dem Dünndarm ins Blut gelangen. „Doch bei einer Fructoseintoleranz schaffen die Transporter es nicht, den Fruchtzucker durch die Darmwand zu transportieren“, erklärt die Bielefelder Ernährungsberaterin Sabine Schulz. Deshalb bleibt er im Darm und treibt dort sein Unwesen. Das Gemeine: Fructose ist längst nicht nur in Obst und Gemüse enthalten, sondern in vielen Fertiggerichten, Limonaden und Süßigkeiten. Betroffene müssen also

genau hinschauen. Und wer nicht fructoseintolerant ist, sollte trotzdem aufpassen: Denn amerikanische Forscher haben herausgefunden,

FRUCTOSE UND GLUCOSE

Fructose (Fruchtzucker) gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und zählt ebenso wie Glucose (Traubenzucker) zu den sogenannten Einfachzuckern, die aus vielen einzelnen Zuckermolekülen bestehen. Glucose und Fructose zusammen ist nichts anderes als normaler Haushaltszucker. Es ist also gut, wenn sie in einem ausgewogenen Verhältnis in der Nahrung vorkommen. Glucose ist ein wichtiger Energielieferant des Körpers, er geht im Gegensatz zu Fructose ohne große Umwege ins Blut. Fructose ist in der Nahrungsmittelindustrie beliebt, weil sie süßer ist als Glucose.

den, dass Fructose kein Sättigungsgefühl auslöst – wie Haushaltszucker. Damit kann sie ein versteckter Dickmacher sein.

DIE MISCHUNG MACHT'S

Wer denkt, er könnte unter Fructoseintoleranz leiden, sollte zum Arzt gehen und sich testen lassen. Denn je schneller gehandelt wird, umso besser. Dann ist es in vielen Fällen auch bald wieder möglich, Obst zu essen. Es kommt jedoch auf die Obstsorte und die Zubereitung an, sagt Ernährungsexpertin Sabine Schulz. Denn so manches Obst ist eine kleine Zuckerbombe, anderes enthält dagegen wenig Fructose. Zu der ersten Kategorie gehören Weintrauben. 100 Gramm enthalten im Schnitt 7,6 Gramm Fruchtzucker. Getrocknete Weintrauben in Form von Rosinen sogar satte 32,8 Gramm. Fructoseintolerante sollten also nicht einfach eine Handvoll Weintrauben essen. „Zwei, drei Weintrauben, zum Beispiel in einem warmen Gericht oder im Milchreis, sind aber nicht schlimm – wenn die Beschwerden besser sind. Am besten ist, wenn noch Gewürze wie Zimt oder Vanille dabei sind, dann ist das Obst noch besser verträglich“, empfiehlt die Expertin. Auch ein paar Apfelscheiben im Pfannkuchen und Kirschen im Joghurt seien in Ordnung.

AM VORMITTAG NASCHEN

Es kommt auch auf den Zeitpunkt an: „Am späten Vormittag verträgt der Körper das Obst besser als früh morgens oder spät abends“, erklärt Sabine Schulz. „Und Bewegung ist wichtig, dann arbeiten die Transporter im Körper besser.“ Wer kein Problem mit Fructose hat, soll beim Obst nicht so sehr auf die Zuckergehalte achten, sagt Ernährungsberaterin Schulz. Weintrauben seien wegen ihres hohen Zuckergehalts nicht tabu. „Wer sie ab und zu mal isst, soll sie genießen.“

WENIG FRUCHTZUCKER

Wenig Fructose enthalten generell Zitrusfrüchte wie Zitronen, Limetten und Grapefruits. Auch Papaya und Rhabarber eignen sich nach Angaben der Ernährungsberaterin gut, genauso wie Honig- und Wassermelonen. Bei den Beeren ist der Fructosegehalt sehr unterschiedlich, Ernährungstabellen, die den Fruchtzuckergehalten angeben, sind eine gute Hilfe. Die sind auch im Internet zu finden. Dort ist auch oft der Tipp zu finden, Traubenzucker über das Obst zu streuen, also Glucose, um das Verhältnis der beiden Zuckerarten auszugleichen und so für einen besseren Transport zu sorgen. Doch die Ernährungsexpertin hält nicht viel davon: „Es sollte eine Nötlösung sein. Für die Darmflora ist zu viel Traubenzucker nicht gut.“