



ZUCKER HAT VIELE NAMEN

IM GEGENSATZ ZUM HAUSHALTZUCKER GENIESST FRUCHTZUCKER EIN NATÜRLICHES, GESUNDES IMAGE. DOCH WAS IM APFEL GESUND IST, IST IM INDUSTRIEPRODUKT ÄUSSERST PROBLEMATISCH.

Text: **SABINE HURNI**

EINEN FRUCHTSAFT zum Frühstück, einen Smoothie als Zwischenverpflegung – beides gilt als gesund. Die Werbung wie auch die Aufschrift auf der Verpackung lässt den Konsumenten glauben, dass die frische Frucht und der Presssaft ein und dasselbe sind. Dem ist nicht so: Smoothies und andere Lebensmittel mit der Angabe «fruchteigener Zucker» enthalten zwar keinen raffinierten Haushaltszucker, sie werden jedoch aus durch Kochen eingedickten Fruchtsäften und Fruchtkonzentraten hergestellt, und diese enthalten ein Mehrfaches an Fruchtzucker als eine frische Frucht. Oft sind bis zu zehn Gramm Zucker pro Deziliter Fruchtsaft darin enthalten. Das deckt sich mit dem Zuckergehalt eines gewöhnlichen Süssgetränkes.

EIN DICKMACHER. Halb so schlimm, ist ja nur Fruchtzucker, denken Sie? Weit gefehlt. Während Traubenzucker (Glucose), Haushaltszucker (Glucose und Fructose zu gleichen Teilen) und Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lassen und den Körper mit Energie versorgen, ist Fructose für die Energiegewinnung nicht geeignet. Sie gelangt vom Darm sehr langsam ins Blut und wird ohne Insulin verstoffwechselt. Aus diesem Grund wurde früher Diabetikern Fruchtzucker als Ersatz zum Haushaltszucker empfohlen. Unsere Verdauungsorgane können den Fruchtzucker aus Früchten und Gemüse gut verdauen. Gelangen jedoch grosse Fructosemengen, enthalten zum Beispiel in Gebäcken, Glaces oder Fruchtsaftgetränken in den Körper, ist dieser

überfordert. In der Regel reagiert zunächst der Darm. Fruchtzucker ist ein guter Nährboden für Darmbakterien. Sie vermehren sich durch den Konsum von Süssigkeiten sehr rasch und produzieren grosse Mengen an Gasen und Säuren. Das führt zu einer Übersäuerung des Körpers wie auch zu Blähungen. Ist der Darm im Ungleichgewicht, leidet das Immunsystem, was weitere Erkrankungen nach sich ziehen kann. Vom Darm dann gelangt die Fructose in die Leber, wo sie unter Bildung von Harnsäure abgebaut wird. Was wiederum Gicht und Nierenprobleme begünstigen kann. Dazu kommt, dass die Fructose in der Leber eben nicht in Energie, sondern in Fett umgewandelt wird. Es kann zu einer Insulinresistenz kommen, was die Fettverbrennung verhindert und das Sättigungsgefühl blockiert. Kurz: Fructose ist ein Dickmacher. In einer neuen Studie haben Forscher der ETH Zürich aufzeigen können, dass ein hoher Fructosekonsum zu einer Herzvergrößerung und Herzversagen führen kann.

BILLIG UND ALLGEGENWÄRTIG. Fruchtzucker ist somit bei Weitem nicht so gesund, wie sein Image es vorgibt. Das Problem ist aber nicht der frische Apfel. Problematisch ist Fruchtzucker in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Die Lebensmittelindustrie verwendet Fructose-Glucose-Sirup, weil er im Vergleich zu Haushaltszucker in der Verarbeitung viele Vorteile hat. Die Fructose intensiviert den Geschmack, verhindert in der Glace die Kristallbildung und ist doppelt so süss wie Glucose. Für den Konsumenten ist es allerdings oft schwierig

zu erkennen, welche Art von Zucker im Produkt enthalten ist. Denn Fruchtzucker hat viele Namen. Laut Lebensmittelverordnung enthält Invertzucker genau wie der Haushaltszucker gleich viel Glucose wie Fructose. Glucosesirup enthält maximal fünf Prozent Fructose, bezogen auf die Trockenmasse des Produktes, das heisst, nach Wasserentzug. Eine weitere Bezeichnung ist Glucose-Fructose-Sirup mit weniger als 50 Prozent Trockenanteil an Fructose oder Fructose-Glucose-Sirup mit mehr als 50 Prozent der Trockenmasse an Fructose. Als Fructose-sirup wird das Ganze bezeichnet, wenn 95 Prozent der Trockenmasse aus Fructose besteht.

STECKT IN VIELEN FERTIGPRODUKTEN. Frucht-süsse, zum Beispiel Ananasfruchtsüsse, ist eine weitere Bezeichnung für Fruchtzucker. Es handelt sich dabei um eine konzentrierte wässrige Lösung der süssenden Stoffe einer oder mehrerer Fruchtarten, die aus dem jeweiligen Fruchtsaft nach Entzug der Fruchtsäuren, Farbstoffe, Mineralstoffe, Aromastoffe und anderer Fruchthaltstoffe gewonnen werden. Also eigentlich nichts anders als Fructose pur. Solche Zuckersäfte dienen zum Süssen von Fruchtsäften, Süssgetränken, Fruchtjoghurt, Getreideriegel, Glace, Broten, Fertigpizza, Saucen, Gummibärchen und vielen weiteren Fertigprodukten.

In Europa werden Süssgetränke meistens mit weissem Zucker hergestellt. Dieser stammt aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr. In den USA ist das gängigste kalorienhaltige Süssungsmittel für Süssgetränke dagegen Maissirup (High Fructose Corn Syrup – HFCS). Wie der Name schon sagt, wird er aus Mais gewonnen. Mais besteht aber hauptsächlich aus Glucose-Zucker. Um aus Glucose Fructose zu machen, wird der Mais fermentiert. Auch wenn die Verpackungsaufschrift suggeriert, man hätte etwas Gesundes und Natürliches in der Hand: Es ist nicht so. Es lohnt sich deshalb, Süssigkeiten selbst zu backen. Selbst wenn man dafür gewöhnlichen Haushaltszucker nimmt, ist dies noch immer gesünder, als ein mit Fructose hergestelltes Fertigprodukt. ◆

Fruchtzuckerkonsum einschränken

1. Haushaltszucker reduzieren

Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fructose. Man sollte den Zuckerkonsum deshalb bewusst kontrollieren. Die Empfehlung liegt bei 10 Prozent der täglichen Gesamtenergiemenge, was durchschnittlich 50 Gramm entspricht. Kürzlich hat die WHO ihre Richtlinien verschärft und die empfohlene Menge halbiert. Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung moniert, dass dafür eine gute Datengrundlage fehle, und empfiehlt deshalb weiterhin 50 Gramm.

2. Fertigprodukte

Meiden Sie Produkte, die Fructosesirup, fruchteigenen Zucker oder Stärkesirup enthalten. Hinter all diesen Bezeichnungen verstecken sich grössere Mengen an Fruchtzucker. Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt generell einen zurückhaltenden Umgang mit Süssigkeiten und nur eine kleine Portion Süsses pro Tag zu essen. Zum Beispiel eine Reihe Schokolade oder drei Biskuits oder eine Kugel Glace oder zwei bis drei Deziliter Süssgetränke.

3. Vorsicht bei gekauften Fruchtsäften

Für einen Liter Orangensaft werden rund drei Kilogramm Orangen ausgepresst. Trinken Sie höchstens ein Glas davon, was vielleicht drei Orangen entspricht. Noch besser: Sie essen die Früchte ganz. Eine Hand voll Früchte entspricht einer Portion.

4. Honig sparsam verwenden

Ein qualitativ guter Honig kristallisiert früher oder später aus. Besonders jener mit einem hohen Glucosegehalt. Grund dafür sind die enthaltenen Blütenpollen. Honigsorten mit einem hohen Fructoseanteil und einem geringen Pollengehalt wie zum Beispiel Akazien- oder Waldhonig bleiben noch lange nach der Ernte flüssig.

5. Alternativen: Sehr wenig Fructose ist im Getreidezucker, Reissirup oder Dinkelsirup enthalten.