



## WIE GESUND IST OBST?

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, verändert sich auch unser Ernährungsverhalten. Wir haben jetzt vermehrt Appetit auf frisches Obst, kühle Säfte und Limonaden. Aber wie „leicht“ ist eigentlich ein Obstsalat? Und ist frischer Orangensaft wirklich gesünder als Limonade?

### Woraus besteht eigentlich Obst

Obst ist lecker, hat einen angenehm süßlichen oder säuerlichen Geschmack, sieht oft wunderschön aus und ist seit jeher als Nahrung begehrt. Und das nicht ohne Grund, denn in einem frischen Stück Obst befinden sich **Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente** in einem lebendigen Zusammenhang mit unzähligen **sekundären Pflanzenstoffen**. In diesem natürlichen Verbund haben tausende von Mikronährstoffen positive Effekte auf unsere Gesundheit, die wir nutzen können und sollten. Sie wirken zum Beispiel entzündungshemmend oder antioxidativ. Diskutiert werden anhand zahlreicher Studien auch ein verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenerkrankungen und bestimmte Krebsleiden.

Einige kleine Regeln sollte man allerdings beim Verzehr von Obst beachten. Denn unsere Vorfahren begehrten die leckeren Früchte noch aus einem ganz anderen Grund: Obst enthält im Gegensatz zu Gemüse **große Mengen des Einfachzuckers Fruktose**. Dieser „hilft“ unserem Körper Fettreserven aufzubauen. Was früher erwünscht war, kann heute zum Problem werden.

Obst und damit auch der Fruchtzucker ist eigentlich ein saisonabhängiges Angebot, das nur eingeschränkt zur Verfügung stand. Auf Grund von globalem Handel und effektiven Anbaumethoden besteht heute jedoch das ganze Jahr über eine große Vielfalt. Zudem verarbeiten wir den enthaltenen Fruchtzucker in Fertignahrungsmitteln aller Art. Schauen wir uns deshalb diesen Obstbestandteil etwas genauer an.

### Fruchtzucker (Fruktose)

Fruchtzucker ist, ebenso wie Glukose, ein **Kohlenhydrat-Baustein**. Alle Kohlenhydrate bestehen aus solchen Einfachzuckern. Unser Haushaltszucker ist bei-



spielsweise eine Verbindung aus Glukose und Fruktose. Fruktose wird von unserem Körper jedoch anderes verarbeitet als Glukose. Die Aufnahme von Fruchtzucker in die Zellen erfolgt zum Beispiel **ohne Insulin**.

Deshalb dachte man früher, dass Fruchtzucker besser geeignet für Diabetiker sei als anderer Zucker. Heute hat man diese Meinung revidiert. Denn Fruktose hat Eigenschaften, die sie gerade für **Diabetiker problematisch** macht. Sie wird von unserem Dünndarm verarbeitet und gemeinsam mit anderen aus der Nahrung aufgenommenen Stoffen über die Pfortader zur Leber transportiert. Aber im Gegensatz zur Glukose kann unser Körper die Fruktose nicht direkt als Energie nutzen. Sie wird zunächst in der Leber **in Fett umgewandelt**. Je mehr Fruchtzucker wir zu uns nehmen, desto mehr Fett wird gebildet.

In der früheren Menschheitsgeschichte, als der damals noch überlebenswichtige **„Winterspeck“** durchaus erwünscht war, kam das süße Obst gerade zur richtigen (Jahres)zeit: im Spätsommer und Herbst, was in den meisten Breitengraden natürlicherweise die Erntezeit für Obst ist. Diese früher sinnvollen Mechanismen bereiteten uns heute einige Schwierigkeiten. So ist zum Beispiel die geringe Ausschüttung von Insulin nach Fruchtzucker-Verzehr problematisch, weil fehlendes Insulin **Hunger signalisiert**. Zu allem Überfluss wirkt die Fruktose direkt auf das Gehirn ein: sie stößt dort einen Signalweg an, der die Botschaft „Ich bin satt“ unterdrückt. Das Sättigungshormon Leptin wird gehemmt und der Hunger womöglich noch gesteigert.





Zudem kann nicht jeder Mensch Fruktose gleich gut verarbeiten. **Überschüssige Mengen** an Fruchtzucker, die der Dünndarm nicht mehr aufnehmen kann, gelangen unverdaut in den Dickdarm und können vor allem bei Kleinkindern Blähungen, **Bauchschmerzen** und Durchfall verursachen. Ähnliche Symptome bekommen auch Menschen mit einer Fruktose-Aufnahmestörung, der sogenannten Fruktosemalabsorption.

Besonders große Mengen an Fruktose findet man übrigens in **industriell hochverarbeiteten Produkten** wie Gebäck und Tiefkühlgerichten. Denn Fruktose ist der süßeste Zucker überhaupt und daher als billige Zutat in der Lebensmittelindustrie begehrt. Dieser meist aus Mais gewonnene Glucose-Fruktose-Sirup kann so in einer unnatürlich hohen Dosierung zu Diabetes Typ 2 und Gicht führen. Auch Obstdicksäfte, wie Agavendicksaft oder Apfelsüße, sind nicht generell besser als gewöhnlicher Haushaltszucker. Denn auch sie bestehen vor allem aus Fruchtzucker. Die natürlichen Süßungsmittel, die Sie trotzdem ab und zu verwenden dürfen und die zu Ihrem Stoffwechsel passen, finden Sie in Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan.

## Säfte, Smoothies und Limonaden

Süße Getränke wie Limonaden und Softdrinks enthalten oft viel Zucker in verschiedenen Formen. Aber auch in Obstsaften und Smoothies steckt viel mehr davon als wir denken. Ein 250 ml Glas Coca Cola enthält beispielsweise 27 g Zucker, ein üblicher Apfelsaft 30 g.

Vom reinen **Zuckergehalt** her ist also ein Saft oder auch ein Smoothie **nicht besser als eine Limonade**. Allerdings muss man berücksichtigen, dass Limonaden neben dem Zucker auch keinerlei Nutzen für unseren Organismus haben, während Obstsaften wenigstens einige Vitamine und Mineralstoffe liefern. Doch auch dem Obstsaft fehlt es an wichtigen Ballaststoffen. Die süßen Flüssigkeiten passieren sehr schnell unseren Magen-Darm-Trakt, ohne vorher zerlegt werden zu müssen und sättigen so kaum.

Smoothies von guter Qualität, am besten frisch und selbst gemacht, verhalten sich hier schon anders. Es ist das **komplette Stück** Obst in zerkleinerter Form vorhanden. Smoothies sollten aber nicht nur aus Früchten bestehen, sondern ebenfalls **eiweiß- oder fetthaltige Bestandteile** wie Joghurt oder Nüsse enthalten. So steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und wir

bleiben länger satt.

Anstatt einer Limonade als Erfrischung zwischendurch, eignen sich deshalb besser kalte, ungesüßte Tees und **aromatisiertes Wasser**, z.B. mit Kräutern, Zitrone, Ingwer, Gurke oder Basilikum.

## Das richtige Obst bewusst einsetzen

Wer nun befürchtet nie wieder ruhigen Gewissens ein Stück Obst genießen zu können, der kann beruhigt sein. Frisches Obst hat viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und ist deshalb Bestandteil unserer gesund + aktiv Ernährungspläne. Man sollte beim Verzehr lediglich den hohen Gehalt an Fruktose im Hinterkopf behalten. Somit können bis zu **zwei Portionen Obst** (1 Portion = 1 kleiner Apfel) am Tag gerne gegessen werden, zum Beispiel um ein morgendliches Porridge zu verfeinern oder als Nachtisch zum Mittag- oder Abendessen.

Am besten greift man dabei zu regionalen Sorten und baut diese jeweils in der entsprechenden Saison in die Ernährung ein. **Exotische Früchte** mit langen Transportwegen sollten schon aus Umweltschutzgründen vermieden werden. Außerdem werden diese Früchte oft unreif geerntet, damit sie die langen Lieferwege, die mehrere Wochen dauern können, überstehen. Zusätzlich sind Atmungs- und Stoffwechselprozesse bei der Ernte nicht abgeschlossen. So werden die von uns erwünschten Inhaltsstoffe wie Vitamine, Farb- und Aromastoffe bei **falscher Lagerung oder ungünstigen Transportbedingungen** abgebaut. Auch bei langer Lagerung regionaler Früchte kann dies geschehen.

Wer besonders auf den Fruchtzuckergehalt im Obst achten möchte oder muss, kann sich die Obstsorten auswählen, die besonders **wenig Fruktose** enthalten und die meiden, deren Gehalt sehr hoch ist. Wenig Fruktose haben beispielsweise Aprikosen, Pfirsiche, Mandarinen, Erdbeeren, Stachelbeeren und rote Johannisbeeren. Verhältnismäßig viel Fruchtzucker steckt in Äpfeln, Birnen, Kirschen, Weintrauben und vor allem in Datteln.

Greifen Sie diesen Sommer also **bewusst** zu frischem und saisonalem Obst. In Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan finden Sie alle Obstsorten, die perfekt zu Ihrem individuellen Stoffwechsel passen!

Autorin: Christina Günther

