

# IST FRUCHTZUCKER GESUND?

Die Naturheilpraxis Mennekes informiert: FRUCTOSE

Er soll ja gesund sein: der natürliche Fruchtzucker. Doch Vorsicht, der süße Stoff ist ein tückischer Kalorien-Lieferant. Zucker ist nicht gesund, das wissen wir alle. Er schädigt Zähne, fördert Übergewicht und hat keine wichtigen Nährstoffe. Aber er ist ein Genussmittel, auf das wir nicht verzichten wollen. Wie verlockend klingt da „natürliche Süße aus Früchten“ – Fruchtzucker, die unbedenkliche Alternative! So denken alle. Leider ist das ziemlich falsch: „Fruktose stört den Zuckerstoffwechsel, belastet die Leber und kann zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen führen“, sagt Barbara Hohl von der Verbraucherschutz-Organisation Foodwatch. Obst wie zum Beispiel Erdbeeren sind von dieser ernüchternden Aussage nicht betroffen, weil sie nur wenig Fruchtzucker enthalten.

Essen wir dagegen Haushaltszucker, steigt der Blutzuckerspiegel. Sofort wird Insulin ausgeschüttet, das die Zellen anregt, den Zucker aufzunehmen und später zu verbrennen. Fruktose dagegen löst keinen Insulinstieg aus. Sie gelangt direkt in die Leber und wird dort zu Fett umgewandelt. Sie aktiviert auch nicht die Hormone, die das Gewicht regulieren. Eine fruktosereiche Kost kann daher das Bedürfnis wecken, immer mehr Kalorien aufzunehmen. Fazit: Eine „schlanke“ Alternative zu Industriezucker ist Fruktose leider nicht.

**NATURHEILPRAXIS  
BIRGIT MENNEKES**

Kampener Weg 2a

25996 Wenningstedt / Sylt

Tel. 04651 449881

Fax 04651 449882

[www.sylt-naturheilpraxis.de](http://www.sylt-naturheilpraxis.de)