



Fruchtzucker – nur in natürlicher Form ein gesunder Genuss

“Fruchtzucker” (Fructose) hört sich süß und unschuldig an. Tatsächlich, wenn er sich in gemäßigten Mengen als Frucht (aus biologischem Anbau und in roher Form) aufgenommen wird, ist er das auch. Denn wie jedes Biomolekül, befindet er sich in dieser Form in Gesellschaft von Vitaminen, Ballaststoffen, pflanzlichen Stammzellen und Antioxidantien.

Das gilt jedoch nicht für isolierte, industriell hergestellte Fructose, bei der Studien auf ein Abhängigkeitspotenzial wie Alkohol (1) und sogar Morphinium (2,3) hinweisen.

Industrielle Fructose konsumieren wir entweder als Zucker oder Mais-Sirup (HFCS, high fructose corn syrup) in verarbeiteten Lebensmitteln oder als pasteurisierten Fruchtsaft. Die chemische Formel dieser Arten von Zucker verhindert einen langsamen Abbau im Körper, wie er beim Verzehr der natürlichen Form vorhanden ist. Bei einer Ernährung mit zuvielen Kalorien, wie sie in den Industrienationen üblich ist, kann es zu einem Prozess namens „Glykation“ kommen, in dem sich Zucker mit Proteinen oder Fettmolekülen verbindet, was Schaden an Zellen und Geweben zur Folge hat. Fructose hat chemisch eine große Ähnlichkeit mit Alkohol, insofern es die Dopaminproduktion im Gehirn anregt und ähnliche Stoffwechselfade wie Alkohol nutzt, was eine Fettleber zur Folge haben kann. Eine kleine Menge Hefe verwandelt Fructose tatsächlich in Ethanol.

Die web-Plattform greenmedinfo veröffentlichte kürzlich aktuelle Infos zum Thema Glucose (4). Hier kann man auch über 70 Studien zu negativen Auswirkungen von Fructose auf die Gesundheit finden: <http://www.greenmedinfo.com/disease/fructose-induced-toxicity>

Zum Beispiel im Bezug auf Insulinresistenz (32 Studien), Fettleber (22 Studien), Fettsucht (13 Studien), Bluthochdruck (10 Studien), erhöhte Harnsäure (9 Studien), erhöhte Triglyceride (14 Studien), übermäßiges Bauchfett (2 Studien), Herz-Kreislaufkrankungen (4 Studien), Leberstress (6 Studien), Bauchspeicheldrüsenkrebs (2 Studien) und Leptinresistenz (2 Studien, Leptin ist ein Appetit zügelndes Hormon).

Fructose beeinflusst das zentrale Nervensystem und ist in der Lage, die schmerzstillende Wirkung von Morphinen aufzuheben. Man nimmt an, dass sich die Fructosemoleküle oder ihre beim Stoffwechsel erzeugten Nebenprodukte an die selben Rezeptoren binden und damit ihre narkotische und süchtig machende Wirkung entfalten.

Wie können Sie dem entgegen?

Essen Sie Fructose nur in ihrer natürlichen Form als Obst. Meiden Sie verarbeitete Lebensmittel, die Fructose (andere Bezeichnungen sind dafür Isoglucose, Glucose-Sirup, Maissirup) enthalten. Übermäßiges Verlangen nach Süßem kann ungelöste emotionale oder spirituelle Konflikte zur Grundlage haben. Beobachten Sie sich, in welchen Situationen Ihr Verlangen auftaucht, dort liegt der Ansatzpunkt zur Lösung.

Quellen:

(1) Fructose: metabolic, hedonic, and societal parallels with ethanol. J Am Diet Assoc. 2010 Sep ;110(9):1307-21.

(2) Antagonism of the morphine-induced locomotor activation of mice by fructose: comparison with other opiates and sugars, and sugar effects on brain morphine. Life Sci. 1991 ;49(10):727-34.

(3) Antagonism of antinociception in mice by glucose and fructose: comparison of subcutaneous and intrathecal morphine. Eur J Pharmacol. 1988 Feb 9 ;146(2-3):337-40.

(4) <http://www.greenmedinfo.com/blog/fructose-addiction-800-ounce-gorilla-room2>