

## **Gefahr fürs Herz: Zu viel Fructose in Fertigprodukten**

Andreas Grote

Immer mehr Hersteller süssen Lebensmittel mit Fructose – weil sie gesünder sein soll als Haushaltszucker oder künstliche Süsstoffe. Doch neue Untersuchungen zeigen: Fructose kann krank machen.

Genuss, Gesundheit, Abwechslung und Natürlichkeit - mit diesen Schlagwörtern bewirbt die Feldschlösschen Getränke AG ihren neuen Durstlöcher Rhäzünser plus. Das Neue an diesem Mineralwasser: Rhäzünser plus ist nicht mit normalem Zucker oder künstlichen Süsstoffen gesüsst, sondern nur noch mit Fruchtzucker, der Fructose.

Auch die vergleichbare Nendaz-Getränkelinie von Migros sowie unzählige andere Lebensmittel enthalten ausschliesslich Fructose als Süsstoff: Konfitüre, Müesli, Milchprodukte oder auch Back- und Süswaren. «Immer mehr Leute möchten sich gesund und nicht zu kalorienreich ernähren», schreibt Rhäzünser zu ihrer neuen Mineralwasserlinie im Internet.

### **Fructose erhöht Blutdruck und Blutfettwerte**

Ein gefährlicher Trugschluss, wie jetzt neuere Untersuchungen zeigen. Denn grössere Mengen Fructose belasten den Körper und können ihn krank machen:

-Fructose erhöht die Blutfettwerte. In einer US-amerikanischen Studie mussten Teilnehmer einen Viertel der benötigten Kalorien mit Fructose abdecken. Das Resultat: Sie hatten deutlich erhöhte Werte von Triglyceriden und schlechtem Cholesterin, vor allem Männer. Dies berichteten Wissenschaftler von der Universität von Kalifornien kürzlich auf einem Diabeteskongress. Und das begünstigt Herzinfarkt und Schlaganfall.

-Fructose fördert das Übergewicht. Versuche zeigten, dass Nagetiere deutlich zunahmten, wenn man sie mit Fructose fütterte. Der Grund: Fructose bewirkt - im Gegensatz zu Haushaltszucker - nicht, dass der Körper Insulin ausschüttet, und stoppt damit auch das Hungergefühl nicht. Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Fructose verleiten Konsumenten deshalb dazu, mehr zu essen.

-Fructose macht den Körper unempfindlicher gegen Insulin. Menschen, die eine Woche lang eine Diät mit einem hohen Fructoseanteil machten, zeigen Symptome, wie man sie bei Diabetikern kennt. Dies deckte eine weitere Studie auf. Das Insulin konnte bei ihnen nicht mehr richtig arbeiten.

-Fructose erhöht die Harnsäure im Blut und damit den Blutdruck. Studien in den USA zeigten: Die meis-

ten übergewichtigen Kinder mit Bluthochdruck beziehen einen grossen Teil ihrer Kalorien aus Fructose.

### **Der Körper ist nur auf kleine Portionen Fructose eingestellt**

Auch für Kaspar Berneis, Ernährungsfachmann am Universitätsspital Zürich, gibt es mittlerweile keinen Zweifel mehr, dass zu viel Fructose schädlich ist: «Dafür besteht inzwischen ein wissenschaftlicher Nachweis», stellt er fest.

Wie viel Fructose es braucht, um dem Körper Schaden zuzufügen, ist zurzeit noch unklar. Tatsache ist: Der Körper des Menschen ist nur auf

kleine Portionen eingestellt. Berneis: «Seit Tausenden von Jahren hat der Mensch Fructose nur in kleinen Mengen in Form von Früchten zu sich genommen.»

Innerhalb der letzten Jahrzehnte ist der Konsum stark angestiegen, in den USA um rund den Faktor 100. US-Amerikaner nehmen heute im Schnitt bereits täglich etwa 80 bis 100 Gramm zu sich. Für die Schweiz gibt es keine Zahlen. Ein halber Liter Rhäzünser plus enthält bereits 22 Gramm Fructose.

Berneis rät zur Vorsicht: «Personen, die an Übergewicht oder Diabetes leiden oder ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten haben, sollten den Konsum von Zucker und insbesondere Fruchtzucker stark einschränken.» Das gilt auch für Haushaltszucker: Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker, allerdings in gebundener Form. Doch noch ist unklar, wie Fructose im Haushaltszucker auf den Körper wirkt.

Auch gesunde Menschen sollten sich zurückhalten. Annette Schürmann vom deutschen Institut für Ernährungsforschung Berlin: «Fructose sollte nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.» Oder dann in Form von Obst. Es enthält im Gegensatz zum Pfirsich- und Zitronengetränk von Rhäzünser weniger Fructose und neben Vitaminen auch Fasern, die den Magen füllen.

### **Rhäzünser: «Wir verfolgen die Forschung mit Interesse»**

Der Hersteller von Rhäzünser plus kennt die Studien, will aber im Moment keine Konsequenzen ziehen. Markus Werner von der Feldschlösschen Getränke AG: «Wir verfolgen die Forschung mit Interesse.» Doch

die Wissenschaft könne bisher «keine klare Antwort» auf die Frage liefern, was ein übermässiger Fructosekonsum sei. Werner: «Und so lange gilt das Gesetz von Paracelsus: Die Dosis ist entscheidend.»

### **Hier hat es viel Fructose drin**

Fruchtzucker oder Fructose ist etwa anderthalb mal süsser als Haushaltszucker. Er wird aus Maissirup gewonnen und vielen Fertiglernsmitteln - oft auch Weight-Watchers-Produkten - beigemischt. Fructose steckt beispielsweise in:

#### **Süss- und Tafelgetränken:**

- Rhäzünser plus
- Carpe Diem Kombucha fresh (Coop)
- Nendaz-Tafelwasser (Migros)
- Weight Watchers Ice Tea classic (Coop)

#### **Getreidestängeln und Müesli:**

- Farmer soft (Migros)
- Balisto extra soft (Coop)
- Farmer Müesli (Migros)
- Natura vita Apfel-Fruchtschnitte

#### **gesüssten Milchprodukten:**

- Weight Watchers Vanille crème (Coop)
- Weight Watchers Flan (Coop)

Auch viele gesüsste Diabetikerprodukte enthalten Fructose. Dies ist deklariert. Wird auf der Verpackung der allgemeine Begriff «Zucker» verwendet, handelt es sich immer um Haushaltszucker. Fructose kommt auch in Naturprodukten vor. Honig enthält bis zu 40 Prozent davon. Kleinere und unbedenkliche Mengen sind in Trauben, Bananen, Kirschen oder Äpfeln enthalten. Noch weniger Fructose ist in Aprikosen, Brombeeren oder Himbeeren drin.&#65533;