

Fit oder fett Fructose – schon Gott warnte uns davor

Zucker ist nicht gut für uns. Darum verjagte Gott Adam und Eva aus dem Paradies.

Publiziert: 22.11.2012

Von Werner Vontobel



Ob Mann oder Frau: Menschen mögen Äpfel und andere Früchte. Doch die darin enthaltene Fructose ist nicht bekömmlich. (Thinkstock)

Der liebe Gott hat Adam und Eva die Äpfel nicht zufällig ausgetrieben. Fructose schmeckt zwar süß und verlockend, wirkt aber schon in relativ kleinen Mengen giftig.

Seitdem ich mich intensiver mit Lebensmittelchemie befasse, habe ich mich an Überraschungen gewöhnt. Aber das war doch ein wenig viel. Fructose soll giftig sein? Wohl nur in ganz hohen Dosen, oder? Offenbar nicht. Der Arzt Paul Jaminet meint: «Fructose ist in jeder Dosierung Gift.» Sein Kollege William Davis meint gar: «Schon eine regelmässige Dosis von 25 Gramm und mehr erhöht das Risiko von Demenz und Alzheimer massiv und bringt die Insulinregulierung des Körpers ausser Rand und Band.»

25 Gramm Fructose: Das entspricht etwa zwei Gläsern Fanta oder drei mittelgrossen Bananen.

Offenbar hat auch Gott darauf reagiert, als er Adam und Eva aus dem Paradies verjagte, weil sie sich an den dort tief hängenden Früchten vergreifen wollten. Im Lichte der modernen Ernährungsforschung war die Vertreibung aus dem Paradies offenbar keine Strafe, sondern eine fürsorgliche Massnahme. Schliesslich hat Gott dem Menschen einen Fleisch- und Gemüse-, und nicht einen Früchtemotor eingebaut.

Doch warum soll Fructose ungesund sein? William Davies beschreibt das in etwa so: Die Leber kann Fructose relativ schlecht in Fett oder Muskelenergie (Glykogen) umwandeln. Deswegen verbinden sich die Stoffwechselprodukte von Fructose etwa 100-mal so häufig mit Eiweiss-molekülen wie die des gewöhnlichen Zuckers. Diese Zucker-Eiweissverbindungen

(Fachjargon: Advanced Glycation End Products oder AGEs) verstopfen die Arterien, trüben die Linsen, verledern die Haut, verschlacken den Körper und die Organe. Nach dieser Theorie sind sie die eigentliche Ursache für alle Altersprozesse, die man offenbar mit dem Konsum von Fruktose wesentlich beschleunigt.

Dabei übertreibt Davies wohl ein wenig. Aber auch das traditionell zurückhaltende deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung sagt, «dass sich eine erhöhte Fruktose Aufnahme ungünstig auf den Stoffwechsel auswirkt und die Entwicklung von Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten fördert». Der US-amerikanische Arzt Richard J. Johnson geht noch einen Schritt weiter. Nach seiner These ist Fruktose die Ursache für Fettleibigkeit schlechthin, weil es in den Zellen sozusagen den Schalter von Energie auf Fett umstellt. Johnson weist allerdings darauf hin, dass bei diesem Prozess auch andere Spurenelemente und Vitamine eine Rolle spielen, vor allem Vitamin C. Das könnte bedeuten, dass Fruktose in Form von Früchten vielleicht doch nicht ganz so schädlich ist, wie etwa in der reinen Form von Maisstärkesirup, wie er in vielen Limonaden und in praktisch allen industriell hergestellten Lebensmitteln verwendet wird. Auch normaler Zucker besteht übrigens zur Hälfte aus Fruktose.

Heisst das, dass man auch noch auf Früchte verzichten muss? Versuchen kann man es. Ich habe nirgendwo von Fruktose Mangel-Erscheinungen gelesen, dafür viel von intestinaler Fruktose Intoleranz oder Malabsorption. Auch der Verzicht auf Früchte ist unproblematisch, wenn man dafür umso mehr Gemüse verzehrt. Am besten, man testet es ein paar Wochen selbst aus. Oder noch besser: Man macht sich erst mal selber kundig. Damit trainiert man schon mal die grauen Zellen. Die Notwendigkeit, sich ständig mit seiner eigenen Nahrung auseinandersetzen zu müssen, sei nämlich mit der eigentliche Grund dafür, warum die Evolution dem Allesfresser Mensch einen so grossen Schädel geschenkt habe, meint der Journalist und Nahrungshistoriker Michael Pollan in seinem sehr lesenswerten Buch «Das Omnivoren-Dilemma». Den Koala-Bären ging es umgekehrt: Bei ihnen ist das Gehirn geschrumpft, nachdem sie sich endgültig auf Eukalyptus-Blätter festgelegt hatten.