

Die grosse Saftflüge

Smoothies, die Säfte aus pürierten Früchten und Gemüse, sind gerade der Inbegriff einer gesunden Ernährung. Doch die farbigen Getränke sind echte Zuckerbomben, welche unseren Darm überfordern und dick machen können.

KATJA FISCHER DE SANTI

Sie wollen mit Granatapfel schön, mit Grünkohl gesund, und mitunter sogar schlank machen. Smoothies sind die Heilbringer unserer ernährungsfixierten Zeit. Mit zwei, drei Schlücken kann man sich problemlos den Vitamingehalt eines Fruchtsalats hinunterkippen. Das klingt praktisch und gesund.

«Krönung der Fehlernährung»

«Alles Humbug», sagt Hansruedi Fischer. Der Hausarzt behandelt seit 30 Jahren übergewichtige Patienten in seiner Praxis im zürcherischen Aeugst am Albis und hat sich intensiv mit gesunder Ernährung befasst. Smoothies, sagt Fischer, seien die Krönung unserer Fehlernährung. «Pürierte Zuckerbomben» nennt er die dickflüssigen Säfte.

Wir sind doch keine zahnlosen Babies, die nur Säfte zu sich nehmen können.»

Hansruedi Fischer
Arzt, Ernährungsexperte



Smoothies sehen fein und gesund aus – besser wäre es aber, Früchte und Gemüse langsam zu kauen, statt schnell zu trinken.

Bild: fotolia/Sonya Karmoz

Die allermeisten Menschen würden sowieso schon viel zu viel Zucker zu sich nehmen, bis zu 470 Gramm pro Tag! «Auch Fructose, wie sie äusserst reichlich in Smoothies enthalten ist, ist nichts anderes als Zucker.» Und zu viel eingenommener Zucker werde mit Hilfe von Insulin zu Fett umgewandelt, so einfach sei das, sagt Fischer. Zumal man mit Smoothies in sehr kurzer Zeit so grosse Mengen pürierte Früchte trinkt, wie man dies, würde man die Früchte kauen, kaum je tun würde.

Es gibt keinen gesunden Zucker

Noch immer wird Fructose in weiten Teilen der Bevölkerung als «gesunder Zucker» angesehen. Schliesslich steckt dieser in Äpfeln, Bananen, Trauben und anderen Obst- oder Früchtesorten. Auf dem Smoothie-Fläschchen fehlt denn auch nicht der Hinweis, dass das Produkt von Natur aus Zucker enthalte. Wer aber glaubt, wenn er

den «bösen» raffinierten Kristallzucker meide, sei er auf der sicheren Ernährungsseite, irrt gewaltig. Nicht nur wird Fructose im Körper schneller zu Fett umgewandelt als Glucose, Studien haben auch bewiesen, dass mit Fructose gesüsste Getränke den Appetit bei den Probanden sogar steigern. «Nicht zu vergessen, dass unser Haushaltszucker zur einen Hälfte ebenfalls aus Fructose besteht», sagt Hausarzt Fischer, der den Leuten mit seinem Buch «Saftige Lügen» den Weg aus der Zuckerfalle weisen will. Er sei in seiner Praxis täglich mit den Folgen des zu hohen Zuckerkonsums konfrontiert. Wenn übergewichtige Menschen dann noch versuchen würden, mit Fruchtsäften abzunehmen, sei die Katastrophe vorprogrammiert.

Mit dieser Meinung ist er nicht alleine. Weltweit warnen Ernährungsexperten davor, dass Fructose mit schuld sei an der Verfettung unserer Gesellschaft.

Denn da Fruchtzucker vom Körper als süsser empfunden wird und billig produziert werden kann, findet man den sogenannte High-Fructose-Corn-Syrup,

Smoothies Drei Regeln

- Smoothies sind keine Durstlöscher, sondern sollten, wegen ihres hohen Fruchtzuckergehalts, eine Mahlzeit ersetzen.
- Fruchtzucker täuscht unser Sättigungsgefühl. Wir fühlen uns nicht satt, obwohl wir längst genügend Kalorien aufgenommen haben.
- Wer auf einen Smoothie dennoch nicht verzichten möchte, setzt bei den Zutaten mehr auf Gemüse und weniger auf Obst.
- Wasser ist das beste Getränk zum Abnehmen. (kaf)

aus Futtermais hergestellt, mittlerweile in fast allen industriell gefertigten Lebensmitteln.

Blähungen, Durchfall als Folge

Problematisch an unserem hohen Fructosekonsum ist auch, dass unser Körper nur eine begrenzte Menge Fruchtzucker verarbeiten kann. Während die meisten anderen Zuckerarten im Zwölffingerdarm komplett aufgenommen werden, benötigt Fructose zu ihrer Verdauung spezielle Transporter, und deren Kapazität ist begrenzt.

Wird aber nicht mehr genügend Fruchtzucker im Dünndarm aus dem Nahrungsbrei herausgezogen, gelangen grössere Anteile des Zuckers unverdaut in den Dickdarm. Hier werden sie von Bakterien zu Gasen und kurzkettigen Fettsäuren zerlegt, die beispielsweise zu Blähungen und Durchfall führen können. Für Fischer ist unser Fructosekonsum denn auch eine mögliche Ursache für das

immer häufiger diagnostizierte Reizdarmsyndrom. Er empfiehlt seinen Patienten, massvoll und ausschliesslich saisonal und lokale Früchte zu essen – und diese nicht zu trinken. «Wir sind doch keine zahnlosen Babies, die nur Breie und Säfte zu sich nehmen können», ereifert sich der Hausarzt. Unser Darm wolle ganze Nahrungsfasern verdauen. Dafür sei er ausgelegt, und das schon seit Jahrtausenden.

Smoothies machen nicht satt

Das sieht auch Ernährungsexperte Sven-David Müller so. «Smoothies machen, obwohl sie viel Kalorien enthalten, überhaupt nicht satt», sagt der Autor des «Kalorien-Nährwert-Lexikons». «Man hat nichts zum Kauen und kaum etwas zum Verdauen.» Der Mixer übernimmt das alles. Denkbar schlechte Voraussetzungen für eine anhaltende Sättigung. Lieber solle man direkt in den Apfel oder ins Rüeblli beissen.

ZEITGEIST

Princes schrecklich nette Familie

Princes Familie war schon zu Lebzeiten ein Fall für mehr als nur einen Therapeuten. Die Eltern des kürzlich verstorbenen Sängers lebten zeitweise mit acht Kindern aus drei verschiedenen Beziehungen gemeinsam in einem Haus. Nach der Scheidung seiner Eltern und heftigen Auseinandersetzungen mit seinem Stiefvater zog Prince mit zwölf Jahren zu seinem leiblichen Vater. Doch dieser warf ihn sogleich raus, weil er sich mit einem Mädchen getroffen hatte. Fortan wohnte Prince bei seiner Tante, später bei der Familie eines Schulfreundes.

Eine schrecklich nette Familie, mit welcher sich der Popstar ein Leben lang herumschlagen musste. Und selbst jetzt lassen sie noch nicht von ihm ab. Da der Musiker keine eigenen Kinder hatte, vergeht seit seinem Tod im April kaum ein Tag, an dem nicht irgendwer behauptet, Princes Sohn/Tochter/Halbbruder/Halbnette oder gar sein wahrer, bislang unbekannter Vater zu sein. So musste ein Gericht kürzlich 29 vermeintliche Erben des US-Popstars zurück-



weisen. Eine Entscheidung über die Forderungen des Rappers Carlin Williams steht noch aus. Der wegen Waffenbesitzes inhaftierte Musiker behauptet, seine Mutter habe 1976 in einem Hotelzimmer Sex mit Prince gehabt.

Wie wir wissen, macht Sex allein noch keinen inhaftierten Sohn – aber Not zumindest erfinderisch. Vor allem, wenn eine unübersichtliche Familie versucht, 300 Millionen Dollar aufzuteilen.

Katja Fischer De Santi

BUCH DER WOCHE

Fingierte Entführungen als Touristenkick

Juan Villoro, 1956 in Mexiko geboren, ist einer der bedeutendsten Literaten seiner Generation in Mexiko. Ein Land, bekannt durch Drogenkrieg, Totenkult und glorreiche Vergangenheit seiner Ureinwohner. Aus diesen Elementen hat Villoro den febrig-verrückten Krimi «Das dritte Leben» geschaffen – voll ätzendem Spott über die Bilder, die Europäer von Mexiko haben.

Zynisches Abenteuerhotel

Fingierte Entführungen, Guerilla-Überfälle und Abenteuer mit giftigen Spinnen: Das ist das zynische Geschäftsmodell des Hotelmanagers Mario. Für gelangweilte europäische und US-amerikanische Touristen sind das die Attraktionen der «Pyra-

mide», die architektonisch der berühmten Maya-Pyramide von Chichen Itza auf der Halbinsel Yucatán nachempfunden ist. Mario und sein alter Kumpel Tony hatten in den 1980ern das wilde Dasein von Rockmusikern gelebt. Ihr gemeinsames Idol Jaco Pastorius hatte als «Heiland des E-Basses» ab 1976 als Mitglied der epochalen Jazzrock-Formation Weather Report Furor gemacht und war einer der besten Bassisten der Musikgeschichte. Sein Leben endete tragisch, er starb 1987 obdachlos in Florida, nachdem er ab 1982 immer mehr in Drogen und psychotische Schübe abgestürzt war. Pastorius' Schicksal schwebt in «Das dritte Leben» als Schatten über der Gegen-

wart von Tony und, mehr noch, über der seines ehemaligen Bandleaders Mario.

Ätzender Spott auf Klischees

Beide haben ihre Musikervergangenheit längst hinter sich gelassen und sind im Tourismus gelandet. Tony hat in Marios Hotel einen seltsamen Job: Er ist Klangunterhalter des Hotelaquariums. Während Ich-Erzähler Tony sich in delirierenden Flashbacks öfters darüber wundert, noch am Leben zu sein, und sich hypochondrischen Tagträumen hingibt, ist Mario schwer erkrankt und weiss, dass sein Leben bald zu Ende geht. Die Freundschaft der beiden Männer in dem Hotel, das an der Karibikküste in einem Ort

namens Kukulcán liegt (Anklänge an Cancún sind real), wird erschüttert durch zwei bizarre Morde an Tauchern im Hotelaquarium. Doch diese Todesfälle sind nur die Fortsetzung des von Mario und seinen Geldgebern in London und New York entwickelten Geschäftsmodells des Nervenkitzels.

Mit ätzendem Spott fabuliert Juan Villoro in eleganter Sprache über solche Mexiko-Klischees und entwickelt einen kriminalistischen Plot, der bisweilen in Tonys alptraumartigen Berichten untergeht. Doch das fällt kaum ins Gewicht, denn die Zeichnung der Figuren, allen voran der zwei verkrachten Existenzen Tony und Mario, ist so solide (die dunkle Vergan-

genheit, die Frauengeschichten) wie oft von umwerfenden Einfällen geprägt. Ob die Aufklärung der Morde stringent war, wird im Erzählfluss mit filmischer Dynamik zur Nebensache. Man brauchte sich nicht zu wundern, «Das dritte Leben» dereinst im Kino zu sehen.

Geri Krebs



Juan Villoro:
Das dritte
Leben, Roman,
Hanser Verlag,
München 2016,
286 S., Fr. 28.90.

UND DAS NOCH

Die Qual der Wahl

Wer wird der nächste Präsident oder die Präsidentin der USA? Für die Macher der Zeichentrickserie «Die Simpsons» ist der Fall klar: Sie lassen Homer und Marge Hillary Clinton wählen. Und um andere auch davon zu überzeugen, verhöhnern und karikieren sie Donald Trump. Anstatt nationale Probleme zu regeln, beschimpft er seine Erzfeindin via Twitter. Auch sein Aussehen, wofür er eine Heerschar an Personal benötigt, ist ihm wichtiger als jegliche ausserpolitische Bedrohung. Ob Trump oder Clinton haben die US-Amerikaner ganz alleine zu entscheiden. Das Fazit des Erzählers im Simpsons-Video stimmt aber so oder so: Wir werden Obama vermissen. (jos)