

# Fruchtzucker nur in kleinen Mengen gesund

Berlin (ots) - Fruchtzucker (Fructose) kann in großen Mengen ungesund sein. Er wird als Alternative zu Haushaltszucker einigen Lebensmitteln wie Softdrinks oder Süßspeisen zugesetzt und ist auch in Lebensmitteln enthalten, die als "kinderfreundlich" beworben werden.

Empfehlungen der Apothekerverbände

Aber Fruchtzucker ist ein "Wolf im Schafspelz": Große Mengen werden nicht immer vollständig im Darm aufgenommen, was zu Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall führen kann. Fruchtzucker steht außerdem im Verdacht, Übergewicht zu fördern. Deshalb sollten Verbraucher auf die Zutatenlisten der Lebensmittel achten und nur geringe Mengen eines mit Fruchtzucker gesüßten Lebensmittels essen oder trinken, empfiehlt die ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände.

Keine Limonaden für Kinder

Eltern sollten ihren Kindern grundsätzlich keine süßen Limonaden als Durstlöscher anbieten. Fruchtzucker hat genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker. Er wird vom Körper aber weitgehend unabhängig von Insulin verdaut. Deshalb wird er in einigen "Diabetiker-Lebensmitteln" als Ersatz für Haushaltszucker eingesetzt. Nach Meinung verschiedener Experten brauchen Menschen mit Diabetes aber keine speziellen Lebensmittel, die zudem oft unterschätzte Kalorienquellen sind. Inzwischen gelten für Menschen mit Diabetes die gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung wie für die Allgemeinbevölkerung.

Quelle: [Presseecho](#)

[Nächste Meldung](#)

[Zurück zur News-Übersicht](#)

[Zurück zur Startseite](#)

---

Weitere Meldungen zum Thema Fructose-Intoleranz:

07.07.2009

## **Fruchtzucker: Interview mit DAK-Expertin Silke Willms**

Fruchtzucker kann krank machen – (Silke Willms, Ernährungswissenschaftlerin) – Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen locken jetzt zum Reinbeißen. Die ... [weiterlesen](#)

05.09.2008

## **Aufruhr im Darm Nie wieder Obst?**

(dge) In den Sommermonaten ist das Obstangebot, vor allem auch der heimischen Sorten, größer und vielfältiger denn je, so dass kaum einer widerstehen kann. Aber nicht jed ... [weiterlesen](#)

12.07.2008

## **Reizdarmsyndrom und Fructose-Intoleranz**

Jeder dritte Reizdarmpatient leidet unter Fructose-Intoleranz – Das Reizdarmsyndrom gehört mit einer Prävalenz von 10 bis 15 Prozent zu den Volkskrankheiten, doch b ... [weiterlesen](#)

20.06.2008

## **Keine Angst vor Wasser auf Obst**

Warum die alte Volksweisheit heute überholt ist – Baierbrunn (ots) - Wer nach reichlichem Obstgenuss Durst verspürt, muss den nicht unterdrücken, weil er sich an di ... [weiterlesen](#)

01.06.2008

## **Sprechstunde: Patienten fragen - Ärzte antworten**

Gastro-Sprechstunde Juni 2008 – Ein Service für Mitglieder der Gastro-Liga: Am 04.06.2008 beantworten Magen-Darm-Spezialisten in der Gastro-Sprechstunde von 18:00-2 ... [weiterlesen](#)

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter: [http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/aktuelle\\_meldungen.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html)**



Auf anderen Social Networks posten:

