

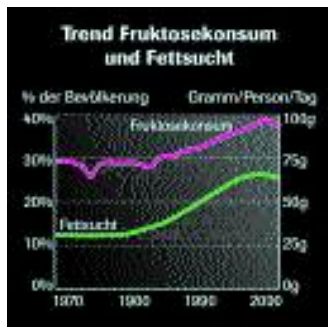
Dickmacher tarnen sich als «Fruchtzucker»

Unter dem harmlosen Namen «Fruchtzucker» finden immer mehr industrielle Süsstoffe den Weg in Getränke und Nahrungsmittel. In Amerika sind diese Zuckerzusätze mit schuld an der Zunahme der Fettleibigkeit. Eine Deklarationspflicht soll das in der Schweiz verhindern.

«Der übermässige Konsum von Fruktose kann die Entstehung von Übergewicht und Bluthochdruck fördern!» So warnt der Stoffwechselfachmann PD Dr. Kaspar Berneis, 37, vom Universitätsspital Zürich in der Schweizer Hausarzt-Zeitung «Medizin-Forum».

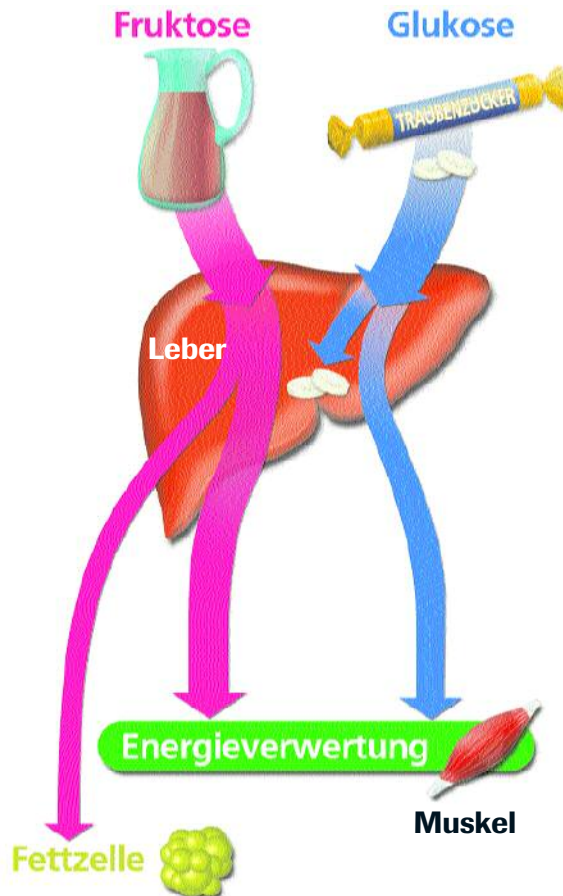
Fruktose wird zwar immer noch verharmlosend als «Fruchtzucker» bezeichnet, was die Menschen im falschen Glauben lässt, etwas Gesundes zu konsumieren. Natürlich und unschädlich ist Fruchtzucker nur, wenn er in kleinen Mengen genossen wird und dies tatsächlich in Form von frischen Früchten. Als Ersatz von Rohr- oder Rübenzucker kann der meist aus billigem Mais industriell hergestellte Fruktosesirup, im Übermass konsumiert, grossen Schaden anrichten: Die Fruktose ist 1,6 Mal süsser als normaler Zucker, der Darm absorbiert sie sehr schnell, und weil die Leber Fruktose nicht speichern kann – im Gegensatz zur Glukose – wandelt sie diese bei hoher Zufuhr direkt in Fett um (siehe Grafik rechts).

Was in der Wissenschaft den etwas kompliziert klingenden Namen «De-novo-Lipogenese» trägt, kann für den Körper und seinen Fetthaushalt eine Stoffwechselkatastrophe bedeuten. Wichtig: Fruktose erzeugt nur ein geringes Sättigungsgefühl. Studien weisen darauf hin, dass der Ersatz von Saccharose (weisser Zucker) durch Fruktose aus Fruktosesirup zu Gewichtszunahme, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten und Diabetes, dem so genannten Metabolischen Syndrom, führen kann.



Fataler Zusammenhang. Parallel mit dem Fruktose-Konsum (lila) hat auch die Fettsucht (grün) in den USA zugenommen.

Mehrere Studien haben die Gefahr für die Volksgesundheit, die von Fruktose ausgeht, belegt. Zum Beispiel eine Untersuchung der Universität von Cincinnati, USA: Die Forscher gaben einer Gruppe von Mäusen Trinkflüssigkeiten, die Fruktose enthielten, eine andere liessen sie mit Zucker gesüsst Flüssigkeit trinken. Erstere nahmen innert weniger Wochen von 39 auf 48 Gramm zu. Die anderen wogen weniger als 44 Gramm. Zusätzlich wiesen die schwereren Mäuse auch 90 Prozent mehr Körperfett auf. Natürlich darf man aus Tierexperimenten nicht uneingeschränkt Rückschlüsse auf den Menschen ziehen. Jedoch verdichten sich die Hinweise, dass Fruktose in grossen Mengen die Fettleibigkeit direkt fördern kann. Bemerkenswert ist, dass in den USA die Volkskrankheit Fettsucht parallel mit dem Fruktosekonsum angestiegen ist (s. Grafik). Unbemerkt von der Öffentlichkeit hat sich dort die Fruktose zum Süsstoff Nr. 1 gemausert: Sie macht rund die Hälfte des gesamten Süsstoffkonsums aus. Von Frühstücksflocken über Desserts bis zu Erfrischungsge-



Zu viel Fruktose führt zu Fett.

Im Gegensatz zu Traubenzucker (Glukose, blau) wird der künstlich hergestellte Fruchtzucker (Fruktose, lila) nicht in der Leber gespeichert, sondern sofort verwertet. Wer zu viel davon konsumiert, setzt direkt Fettpolster an (De-novo-Lipogenese).

tränken enthalten viele Nahrungsmittel den «High fructose corn syrup» HFCS.

Noch hat dieser Trend nicht auf die Schweiz übergreifen. Einfuhrdaten zeigen, dass bei uns nach wie vor die weitaus grösste Menge von Fruktose in Form von Saccharose konsumiert wird. Allerdings wurden 2004 schon über 5400 Tonnen HFCS importiert. Wie viel von der Nahrungsmittelindustrie verarbeitet wird, wissen wir nicht, weil in der Schweiz keine Deklarationspflicht besteht. Fest steht, dass auch hierzulande immer mehr Leute an einer Kombination aus Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes leiden. Wichtig ist, dass in der Schweiz amerikanische Verhältnisse verhindert werden. Die Forderung von Stoffwechselfachmann Dr. Berneis: «Damit der Konsument über Menge und Qualität seines Zuckerkonsums selbst entscheiden kann, wäre eine Deklarationspflicht hilfreich.»



PD DR. KASPAR BERNEIS, 37
Klinik für Endokrinologie und Diabetologie, Universitätsspital Zürich

Gefährlich für den Stoffwechsel.

«Es besteht wissenschaftliche Evidenz, dass Fruktose bei übermässigem Konsum eine ungünstige Stoffwechselrolle einnehmen kann und die Entstehung des Metabolischen Syndroms fördert.»

Täuschende Werbung.

Einige Firmen gebrauchen den Ersatz von Saccharose durch Fruktose als Wettbewerbsvorteil und stellen ihre Produkte als zuckerfrei dar. Das täuscht zwar die Konsumenten, doch es ist nach den Lebensmittelverordnungen nicht verboten. Ganz dreist ging die Firma Danone mit ihren «Fruchtzwergen» vor. Ihr Werbeslogan «ohne Kristallzucker – mit der Süsse aus Früchten» wurde in Österreich wegen Irreführung verboten, nicht aber hierzulande.