



Wenn der Apfel plötzlich auf den Darm schlägt

Von FET e.V.

Erstellt am 11 Nov 2011 - 14:52

Neues Taschenbuch zu Fructoseunverträglichkeit erhältlich

Aachen (fet) – Mit unserer heutigen Ernährung nehmen wir weit höhere Mengen an Fructose auf, als von der Natur vorgesehen war. Bei vielen Menschen führt dies zunehmend zu Magen-Darm-Beschwerden und in einigen Fällen bis zu einer Fruktoseunverträglichkeit.

Wer sich gesund ernähren möchte, greift öfters in den Obstkorb. Die bunten Vitaminbomben sind in Puncto Gesundheit schließlich immer eine gute Wahl, oder etwa nicht? Was für viele Ernährungsexperten als Standardweisheit gilt, ist für immer mehr Deutsche mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden. Statt mehr Wohlbefinden folgen auf den vermeintlich gesunden Apfel Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfälle. Verantwortlich hierfür ist in vielen Fällen nicht wie oft vermutet eine Allergie, sondern eine Unverträglichkeit auf den enthaltenen Fructose.

Fruktose, so der chemische Name des Zuckers, wird im Darm über spezielle Transporter aufgenommen. Diese können nur eine gewisse Menge auf einmal bewältigen. Enthielt die letzte Mahlzeit mehr Fructose, gelangt ein Teil hiervon weiter bis in den Dickdarm. Dabei zieht der Zucker Wasser mit sich und verursacht Durchfälle. Zudem ist Fruktose ein gefundenes Fressen für Darmbakterien, die diese unter anderem zu blähenden Gasen umwandeln. Immer mehr Menschen leiden an einer Schwäche des Fruktosetransporters und vertragen folglich weit geringere Mengen als die Normalbevölkerung. Doch warum reagiert unser Körper immer öfter empfindlich auf den Zucker?

Fructose ist im modernen Speiseplan weiter verbreitet als bei unseren Vorfahren. Während es früher üblicherweise regionale Obstsorten nur zur Erntesaison gab, können wir im heutigen Supermarkt rund ums Jahr aus einer breiten Palette an Früchten aus der Region und aus Übersee wählen. Dabei zählt oftmals vor allem eins: ein besonders süßer Geschmack. Zuckerreiche Sorten wie Pfirsiche, Nektarinen, Mangos oder Mandarinen erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Züchter legten daher in den letzten Jahrzehnten ihr Augenmerk verstärkt auf einen hohen Zuckergehalt, so dass viele Sorten mittlerweile mehr Fructose enthalten als die ursprünglichen Varianten. Zudem avancierte Fruktose zu einem beliebten Süßstoff in der Lebensmittelindustrie und ist heute auch in Produkten zu finden, die ansonsten kein Obst oder Gemüse enthalten. Die Folge ist ein ständiges Angebot an Fructose, auf das unser Körper nicht vorbereitet ist.

Statt zu süßen Früchten sollte der Griff daher öfters zu säuerlichen Obstsorten und Gemüse gehen. Produkte mit einem hohen Fruktosezusatz wie Softgetränke, Eiscreme oder Quarkspeisen für Kinder sollten zudem nur selten auf der Einkaufsliste stehen. Für Personen, die empfindlich auf den Zucker reagieren oder bereits mit einer diagnostizierten Fruktoseintoleranz leben, bietet das Taschenbuch „Essen mit Köpfchen bei Fructoseunverträglichkeit“ einen schnellen Überblick, was im Körper passiert und wie eine angepasste Ernährung Beschwerden vorbeugt. Dieses ist ab sofort für 6,90 Euro im Buchhandel erhältlich.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer



Wenn der Apfel plötzlich auf den Darm schlägt

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

<http://www.facebook.com/bewusste-ernaehrung> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:49): <http://medkom24.eu/node/15414>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste-ernaehrung>