

Fruchtzucker: Fruchtsäfte, Limonaden, Sirup, Honig...

Etwa jeder Dritte in unseren Breiten, **ein Drittel aller Menschen (33%)**, leidet an Fruchtzucker-Malabsorption, hat ein Problem mit FRUCTOSE und vermutet es nicht.

Fruchtzucker verursacht viele Krankheiten über die Schädigung des Darmes, bakterielle-Fehlbesiedelung des Darmes, Durchfälle klebrig wie Leim (schmierige Stühle), Blähungen, **Leberschaden, Diabetes, Insulinresistenz** bis Krebs (Metabolisches Syndrom).

Fruchtzucker ist in natürlicher Kombination (als ganzes Obst, also mit dem Ballaststoff) weniger schädlich. Honig jedoch hat keinen solchen "Ballaststoff" um Insulinspitzen abzubremsen; er besteht zu etwa 40% aus Fructose. Besonders gefährlich ist die industriell extrahierte Fructose, z.B. Mais-Sirup. Solcher Sirup (HFCS: High Fructose Corn Sirup) wird den Süßigkeiten, Fruchtsäften, Limos, Schokoladen, Keksen, Kuchen und Lebensmitteln (Brot bis Wurst) zugesetzt. Die isolierte und hochkonzentrierte, industriell extrahierte Fructose ist für die Leber giftig wie Alkohol und führt zu Leberverfettung, unreiner Haut, zu Adipositas (Übergewicht), Diabetes, Gicht, Histamin-Intoleranz, Insulinresistenz (!), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, ... das ist nur eine kleine Auswahl der möglichen Folgen. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/fruchtzucker.html>

Es gibt Fructose-Intoleranz (Unverträglichkeit), und andererseits die "schlechte Aufnahme" oder Fructose-Malabsorption. Unverdauter Fruchtzucker füttert Bakterien im Darm: das verursacht **Gurgeln im Darm, empfindliche Druckstellen am Bauch, Völle, Winde, Blähungen, Schädigung des Darmes, Schmierige Stühle, Durchfall...**

Erhöhter Fettgehalt im Stuhl kann von gestörter Kohlenhydratverdauung kommen: In diesem Fall entsteht das Fett im Stuhl durch die Darmbakterien, die KH (z.B. nicht resorbierten Milchzucker) in Fettsäuren umwandeln: Fettstühle (klebrige Spuren in der Toilette...) Der Nachweis der **Malabsorption** geschieht durch einfachen Atemtest.

Beachte die Histamin-Intoleranz wegen unverdautem Fruchtzucker: Das gibt es! Fructose-Malabsorption über einen langen Zeitraum mit großen Mengen **Fructose schädigt die Darmschleimhaut (Leaky Gut)**. Hier befinden sich auch Zellen, die das für den Milchzuckerabbau nötige **Enzym Lactase** bilden, sowie solche, die das für den Histaminabbau **nötige Enzym Diaminoxidase (DAO)** produzieren. Ist die Darmschleimhaut defekt, werden im Zuge dessen automatisch auch diese beiden Zellarten beschädigt, es kann zu einer Lactose- und/oder Histamin-Intoleranz kommen. Infolgedessen werden Milchprodukte oder Lebensmittel mit viel Histamin wie reifer Käse, Wein oder Sauerkraut schlechter vertragen. (aus Seite 89: Cavellius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 2016)

Übergewicht (Adipositas): Eine Ernährung mit viel Zucker (Kohlenhydraten: z. B. Fructose) verursacht die Bildung neuer Fettzellen rund um Herz, Leber, Verdauungsorgane schon innerhalb von 10 Wochen - und führt zu Diabetes, Herz- und Leberkrankheiten.

Fructose hindert den Fettabbau und es kommt zur Bildung von Harnsäure - Gicht.

Der Mensch (und Affe) hat einen Mangel am Enzym Uricinase um Harnsäure abzubauen. Fructose ruiniert Blutfette; und verursacht **Nierenkrankheiten!**

Fruchtzucker wird anders als Glukose verstoffwechselt. Fructose wandert ("als Gift") direkt in die Leber - im Gegensatz zur Glucose. Fruchtzucker wird vom Körper sehr viel schneller als Körperfett abgespeichert, als Glucose. **Eine Ernährung, die mit Fructose angereichert ist (Mais-sirup; Softdrinks, Fruchtsäfte), führt zu Insulinresistenz und Fettleibigkeit. zu Bluthochdruck, Leberschaden, Arthritis, Krebs ... Wer gesund leben und abnehmen will, der meidet vorgefertigte Lebensmittel aus dem Supermarkt. Zucker ist unser größtes Problem.**

Fruchtzucker schädigt vor allem die Leber. Non alcoholic fatty liver disease = NAFLD. Nichtalkoholische Fettleber und Leberzirrhose wegen Fructose. Fructose ist ein Gift und geht als Gift direkt in die Leber zur Entsorgung. Wird als Fett gespeichert. Leber-Verfettung, -Zirrhose, ... Pickel, Hautunreinheiten, Neurodermitis und viele andere Krankheiten sind die Folge.

Fructose erzeugt Gifte zusammen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, mit Proteinen:

Fructose vergiftet dich und **schadet Gehirn und Gedächtnis.**

Fructose verursacht schließlich **dieselbe Litanei an Problemen wie Alkohol-Missbrauch:**

Bluthochdruck; böse Fett-Profile; Herzattacken; Pankreatitis; Zirrhose, Fettleibigkeit, Übersäuerung
Eine hohe Fructosebelastung **beschleunigt stärker die Alterung** und die degenerative Schädigung der Gewebe und Organe, als dies bei hohem Glukosespiegel der Fall ist.

Schon kleine Mengen fördern **Karies.** (Bis hierher aus Paul Jaminet: www.perfecthealthdiet.com)

[Sugar and AGEs: Fructose Is 10 Times Worse than Glucose](#)

Nach heutigem Erkenntnisstand reagiert Fructose um einiges leichter als Glukose. Somit geht von Fructose eine größere gesundheitliche Gefahr aus. In Reagenzglas-Untersuchungen (in vitro) zeigte sich, dass oxidierte und reduzierte Fructose mit höherer Geschwindigkeit nichtenzymatisch mit Aminosäuren, Fettsäuren und Nukleinsäuren reagiert als Glukose, teils sogar 7- und 10-, ja 20mal schneller.

Bluthochdruck durch Fruchtzucker: Wussten sie schon dass zwei bis drei Gläser Cola, Limo oder **süßer Fruchtsaft (Apfelsaft)**, den Blutdruck hochtreiben? **Schuldig ist der hohe Fructose Gehalt der Soft-Drinks.** Kritisch wird es bereits ab 74 g Fruchtzucker pro Tag. Das sind etwa 2,5 Soft-Drinks pro Tag. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie, in der 4.528 Menschen ohne bekannten Bluthochdruck nach ihrem **Konsum von Fruchtsäften, Soft-Drinks, Backwaren (!) und Süßigkeiten (Pralinen, Schoko)** befragt worden waren. Die täglich zugeführte Fruchtzuckermenge hatte eindeutigen Zusammenhang mit dem Bluthochdruck Risiko. In den letzten Jahrzehnten hat der Fructose Gehalt in der Nahrung stetig zugenommen. Amerikaner konsumieren heute etwa 30% mehr Fruchtzucker als vor 20 Jahren. <http://www.nz-dialyse.de/dialyse/wissenswertes.html>
http://www.welt.de/print/die_welt/wissen/article108126860/Die-Gefahr-die-in-Saft-und-Smoothie-lauert.html

Depression wegen Fruchtzucker, Fructose-Malabsorption:

"Eine Fructosemalabsorption geht bei einer überdurchschnittlichen Zahl von Betroffenen mit Depressionen einher. Verschiedene Studien belegen diesen Zusammenhang. Ursächlich lässt er sich dadurch erklären, dass **die nicht resorbierte Fructose sich mit freien Aminosäuren wie z. B. Tryptophan verbindet**, die dadurch wiederum dem Stoffwechsel entzogen werden. Tryptophan dient im Körper als biochemische Vorstufe **des Neurotransmitters Serotonin**, einer Substanz, die landläufig auch als Glückshormon bezeichnet wird. Steht also weniger Tryptophan zur Verfügung (weil dies durch Fructose gebunden wurde), kann der Körper keine ausreichende Menge an Serotonin produzieren. Tatsächlich ist eine Depression eine typische Serotonin-Mangelerkrankung.

Eine fruktosereduzierte Diät kann wiederum zu einer Normalisierung der Tryptophan-Stoffwechsellage und damit zu einer Besserung bzw. zum Verschwinden depressiver Beschwerden führen.

Da auch Laktose grundsätzlich in der Lage ist, Tryptophan zu binden, ist ein solcher Zusammenhang auch bei einer Laktoseintoleranz denkbar". (A. Vogelreuter, Seite 80 - 86)

Vergleiche: Cavellius & Detlev Pape "Die Fructose-Falle" Seite 127 ff.

Auch Schizophrenie durch Dopamin-Mangel (R. Lustig, Seite 55).

Fructose: Thomas Klein <http://www.hygeia.de/fruktation> <http://www.hygeia.de/glykation>

Eine hohe **Fructose** Belastung beschleunigt stärker die Alterung und die degenerative Schädigung der Gewebe und Organe, als dies bei hohem Glukosespiegel der Fall ist.

Es ist irreführend, sich bei Kohlehydraten ausschließlich am Glykämischen Index (GI) zu orientieren, wonach Glukose einen GI-Wert von 100, hingegen Fruktose nur einen GI von 20 Prozent hat. **Fruktosesirup ist trotz seines niedrigen GI-Wertes als außerordentlich gesundheits-schädlich einzustufen.** **Fruktosesirup**, (*High Fructose Corn Syrup* = HFCS), Maissirup ist billig und wird von der Nahrungsmittelindustrie zunehmend **in fast allen Fertigprodukten zugesetzt**, weil er über eine hohe Süßkraft verfügt (Glukose 100 %, Fruktose 140 %).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Maissirup>

Gerade dieser industriell isolierte Fruchtzucker ist für uns besonders schädlich, giftig. Fruktose muss von der Leber "entgiftet" werden und wird dort sehr langsam in Glukose umgewandelt. Das heißt, eine Fruktosebelastung hält lange an und fällt nur allmählich ab (>>Insulin!).

Der gewöhnliche **Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker.**

Auch Rohrzucker, Rübenzucker, Saccharose sind Zweifachzucker, sie bestehen zu je einem Glukose- und einem Fruktose-Molekül. (FODMAP) Honig hat einen hohen Fructose-Anteil - Vorsicht!

Kein Sättigungsgefühl bei Aufnahme von Fruktose:

Die Aufnahme von üblicher Glukose vermittelt einen Sättigungsreflex im Gehirn, bei Fruktose ist das hingegen nicht der Fall: Man bleibt hungrig und das Hungergefühl kann sogar zunehmen.

Fabrikzucker lähmt die Immunabwehr:

Fabrikzucker (Saccharose: Glukose + Fructose) hat sich als immunschwächend erwiesen. Bereits 30 Minuten nach dem Verzehr werden die weißen Blutkörperchen gelähmt. Dieser Effekt kann bis zu fünf Stunden andauern. <http://www.hygeia.de/vorsicht-fruchtsaft>

Viele Früchte sind auf Süße und damit auf einen hohen Fruktosegehalt gezüchtet.

Stark Fruktose haltige Früchte belasten den Organismus bei reichlichem Verzehr. Deshalb altern Menschen schneller, die süße Früchte in Unmengen essen. "Fünfmal am Tag" ist für die meisten schädlich. **Übrigens: Obst immer nur geschält und vor der Mahlzeit essen; wird es** nach fett-haltigen Speisen verzehrt liegt es zu lange im Magen-Darmtrakt und gärt, wird zu Alkohol. Obstesser wurden deshalb schon wegen Trunkenheit am Steuer belangt.

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/01/02/highfructose-corn-syrup-alters-human-metabolism.aspx> www.mercola.com/

Ernährungsgrundsätze zur Verringerung der Zuckerlast

1. Beschränkung der Zucker- und Stärkekalorien auf das erforderliche Maß.
2. Kein Fabrikzucker (egal in welcher Form und mit welcher Bezeichnung).
3. Kein Honig.
4. Keine Trockenfrüchte.
5. Keine Weißmehl- und auch keine Vollkornprodukte.

Sucht: Zucker ist wie Kokain und Heroin ein Suchtmittel - sogar das Schlimmste!

Zucker soll es nur in kleinsten Mengen, und nur auf Rezept in der Apotheke geben Die süße Droge: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-87997205.html>

Was haben die japanische und die Atkins-Diät trotz ihrer Gegensätzlichkeit gemeinsam? Sie sind gesünder als viele andere Diäten, denn **beide vermeiden** den Fruchtzucker! (Dr. Robert Lustig).

Gute Bücher:

Cavelius & Detlev Pape "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann: 2015; ISBN-13: 978-3442221332

Vogelreuter, Dr. Axel "Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten" 184 Seiten; S. Hirzel Verlag: Dez. 2014; ISBN: 978-3777623498 (sehr übersichtlich und gut)

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 Fruktose, das Toxin 152. Leseprobe bei amazon (**sehr gut**). Englisch:

Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease" 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN: 978-1594631009 (Sugar, Fructose 117 ff)

Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick" [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (**Fruchtzucker Gefahr**)

Schleip, Thilo "Fructose-Intoleranz. Wenn Fruchtzucker krank macht" 125 Seiten; Trias: 3. erweiterte Auflage 2012; ISBN: 978-3830436829

Ledochowski, Maximilian "Nahrungsmittel-Intoleranzen: Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben" Fruktose, Histamin... 160 Seiten; TRIAS: 2/2014; ISBN-13: 978-3830480174

<http://www.fructose.at/> <http://josef-stocker.de/fruktosemalabsorption.pdf>

Nesterenko, Sigi "Fructoseintoleranz - krank durch Obst, Gemüse und Süßigkeiten: Fruchtzuckerunverträglichkeit..." 179 Seiten; Rainer Bloch: 2010; ISBN: 978-3942179041

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet"[engl.] 428 Seiten, Dez. 2012;

The most Toxic Foods: Cereal Grains, Wheat, Corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils. www.perfecthealthdiet.com

Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]" 320 pag; 2012; ISBN: 978-1936608898 <http://whole9life.com/start/> Sugar, alcohol, grains, wheat, legumes ...

Zucker und Alzheimer www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf
<http://www.biomedizin-blog.de/de/fructose-das-beste-futter-fuer-krebszellen-un>

Vorsicht Fruchtzucker: <http://www.fructose-intolerance.eu/> <http://www.hygeia.de/fruktation>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Artikel steht im Internet unter: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> 2017-04-22

