

# Obst, ein Dickmacher – wahr oder falsch?

Obst enthält viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die für eine Gewichtsabnahme weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker).

Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf besondere Weise und unterscheidet sich darin von normaler Glukose (Traubenzucker).

Es ist erstaunlich, dass heutzutage noch immer viele “Abnehm-Experten” darauf plädieren, dass **eine Kalorie eine Kalorie ist** und das auch bleibt. Ein strittiges Thema, das seine Befürworter, aber auch seine Widersacher hat.

Wenn es darum geht, **Körperfett zu verlieren, während man Muskeln beibehalten möchte**, sind **Bodybuilder** interessante Maßstäbe, um zu sehen, was funktioniert und was weniger förderlich ist.

Sie nehmen die Anweisungen von Ernährungsberatern und Vorschriften von Diätologen sehr ernst, um ihre strikten Ziele erreichen zu können.

Eines der ersten Nahrungsmittel, das bei der Diät eines Bodybuilders eingeschränkt wird, ist Obst.

**Obst** enthält natürlich viele gesunde Vitamine, aber es enthält auch Stoffe, die weniger förderlich sind – **Fruktose** (Fruchtzucker). Fruktose beeinflusst die Fettverbrennung beziehungsweise den Muskelaufbau auf eine bestimmte Art und Weise und unterscheidet sich von regulärer Glukose (Blutzucker).

**Nach Dr. Lustig**, Professor der Kinderklinik im Bereich der Endokrinologie der

UC San Francisco, ist **Fruktose iso-kalorisch, aber nicht iso-metabolisch**. Das bedeutet, dass das Konsumieren von 100 Kalorien Fruktose einen anderen Effekt auf den Stoffwechsel hat als die Einnahme von 100 Kalorien Glukose.

Einmal zugeführt, wandert **Glukose** sofort in die Blutlaufbahn, **erhöht den Blutzuckerspiegel und somit Insulin**.

**Fruktose** wird hingegen zunächst **in die Leber transportiert** und führt dadurch **eben nicht zu vermehrter Insulinausschüttung**.

Lange Zeit empfahlen die Ärzte Diabetikern, Fruktose statt Glukose und Haushaltszucker zu verwenden, bis man bemerkte, dass **übermäßiger Fruktoseverzehr ebenso zu Fettleber führt** wie ein Übermaß an Glukose, Saccharose und sonstigen Kohlenhydraten.

Auch komplexe Kohlenhydrate wie Mehl und dessen Produkte werden letztendlich in Glukosemoleküle aufgespalten.

Unser Körper ist nicht dafür geschaffen, soviel Zucker zu bewältigen, wie wir ihm in der modernen Durchschnittsernährung zumuten. **Ein zucker- bzw. kohlenhydratsüchtiger Mensch konsumiert im Durchschnitt sogar 65 bis 75 Kilogramm Zucker pro Jahr.**

Das wären 65 bis 75 Kilo Zuckerpackungen!

Mit täglich mehreren Softdrinks und zusätzlichen Süßigkeiten oder viel Brot und Nudeln sowie Fertiggerichten ist auch gar kein Problem, diese Menge an Zucker zu erreichen!

Unglaublich, nicht wahr?

Den Beweis können Sie sehen im Zuckerfilm von BBC

„The Truth about Sugar“

Ein Stück Würfelzucker hat ca. 3 Gramm.

Um einen Teelöffel mit Zucker zu häufen, benötigt man 4 bis 5

Gramm.

Das bedeutet, dass **mehr als 2 Teelöffel Zucker bereits toxisch** für den Körper sind. Um Schäden zu vermeiden, reagiert die Bauchspeicheldrüse mit

massiver **Insulinausschüttung**, welche die Glukose raus aus dem Blut und rein in die Zellen befördern soll.

Auch die **Leber** wird beliefert, um Glukose in Form von Glykogen zu speichern. Ab einer Menge von 60 Gramm hängt die Leber aber ein Stoppschild auf, denn dann sind die **Glykogenspeicher** voll. Alles, was sie darüber hinaus an Glukose verarbeiten muss, kann sie nur noch in Fettsäuren umwandeln, die dann als Fettklumpen die Leberzellen zerstören. Das ist dann die vielzitierte **Fettleber, auch Steatos Hepatis** oder Nichtalkoholische Steatohepatitis (NASH) genannt.

**Die NASH ist also in erster Linie nicht von unserem Fettkonsum, sondern von der Zucker- und Kohlenhydratbelastung abhängig!**

**Die Frage lautet nun: Sollte man Früchte essen?**

Die Antwort ist einfach: Es kommt auf den **Fruktosegehalt** an.

Günstig sind dabei

1. Beeren
2. Zitrusfrüchte

Diese sind daher auch bei einer Low-Carb-Ernährung (mit wenigen Kohlenhydraten, im Gegensatz zu einer High-Carb-Ernährung) erlaubt.

## **Fazit**

Für die meisten Menschen gilt:

1-2 Portionen beliebiges Obst pro Tag sind empfehlenswert.

1 Portion = 1 Doppelhand voll

Für Menschen, die Fett verlieren und Muskeln aufbauen wollen:  
1-2 Portionen fruktosearmes Obst pro Tag

(Letzteres gilt übrigens auch für Menschen mit  
Fruktoseintoleranz.)

**Je mehr Bewegung** Sie machen, desto mehr werden auch die  
Kohlenhydrate verbrannt und desto problemloser können Sie  
davon essen.