Verbraucherzentrale Hamburg

Ist Fruchtzucker besser als normaler Zucker?

Fruchtzucker klingt nach Frucht, Gesundheit und Natürlichkeit. Doch die Realität sieht anders aus. Fruktose ist nicht gesünder als herkömmlicher Zucker. Viele Fertigprodukte enthalten viel Fruchtzucker. Das kann negative Folgen für Ihre Gesundheit haben.

© istock.com/Mr Vito

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Fruchtzucker (Fruktose oder Fructose) kommt natürlicherweise in Obst und Gemüse vor.
2. Da Fruktose ein billiger Rohstoff ist, findet man ihn auch oft als Süßungsmittel auf den Zutatenlisten von Fertiglebensmitteln.

3. Zu viel Fruktose kann zu Übergewicht und bei empfindlichen Personen zu Unverträglichkeiten führen.

4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Zuckerersatz: Wie gut sind Agavendicksaft, Erythrit, Stevia & Co?“** Jetzt anmelden

Stand: 25.02.2025

Fruktose steckt nicht nur in Obst und Gemüse, sondern auch in fruchtlosen Produkten wie Softdrinks oder Fitnessriegeln – dort beispielsweise in Form von Haushaltszucker, der zu 50 Prozent aus Fruktose besteht, oder Maissirup. Da Fruktose ein billiger Rohstoff ist, findet man ihn immer häufiger auf der Zutatenliste. So mancher Hersteller möchte auf diese Weise außerdem den Zuckergehalt seines Produkts besser aussehen lassen. Denn in den Ohren vieler Verbraucherinnen und Verbraucher klingt Fruktose gesünder als Zucker. Dabei besteht der herkömmliche Haushaltszucker zu 50 Prozent aus Fruktose.

Circa ein Drittel der Bevölkerung leidet nach dem Verzehr von Fruktose unter Bauchkrämpfen oder Blähungen. Das Fatale daran: Sie wissen häufig nicht, worauf diese Beschwerden zurückzuführen sind. Auch Ärzte tun sich mit einer korrekten Diagnosestellung oft schwer. Studien weisen außerdem darauf hin, dass eine zu hohe Aufnahme zusätzlich die Gewichtszunahme und die Entwicklung einer Fettleber begünstigt.

Verdauungsstörungen durch Fruchtzucker

Für empfindliche Personen (Fruktose-Malabsorber) ist der Gehalt an freier Fruktose in Lebensmitteln besonders bedenklich.

Das menschliche Verdauungssystem hat sich über Jahrtausende auf die natürlichen Fruchtzuckermengen aus Obst, Gemüse, Honig und Getreide eingestellt (schätzungsweise 16 bis 20 Gramm Fruktose pro Tag). Mit dieser Anpassung verbunden ist eine begrenzte Verdauungsfähigkeit von Fruktose.

In den letzten Jahrzehnten ist die Fruktoseaufnahme jedoch kontinuierlich gestiegen. Gründe sind vor allem der Einsatz von Fruktose als Süßungsmittel in der Lebensmittelindustrie oder ein hoher Verzehr von Produkten mit Haushaltszucker, der zu 50 Prozent aus Fruchtzucker besteht.

Auch der Obstkonsum trägt zur Fruktoseaufnahme bei. Allerdings ist dieser in der Regel eher harmlos, denn die meisten Sorten haben weniger Fruktose, im Vergleich zu Zucker. Bei Obst ist die Fruktose an Ballaststoffe gebunden, was zur Folge hat, dass unser Körper die Fruktose aus der pflanzlichen Zellstruktur nur langsam aufnimmt. Des Weiteren kann der Darm zusätzlich geringe Mengen an Fruktose selbstständig abbauen, bevor sie in den Körper gelangen. Obstverzehr in Maßen (zwei Portionen pro Tag) ist sehr positiv zu betrachten, denn so werden gleichzeitig auch Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe aufgenommen. Für eine bessere Verträglichkeit sorgt der zeitgleiche Verzehr von protein- oder fettreichen Lebensmitteln.

Wird zu viel Fruktose aufgenommen (z.B. 35 bis 50 Gramm pro Mahlzeit), so kann auch der Körper von gesunden Menschen die Fruktose nicht mehr vollständig verdauen. Sie gelangt in tiefere Darmabschnitte, wird dort von den Darmbakterien verstoffwechselt. Dies kann zu verstärkter Gasbildung, Darmkrämpfen, Durchfällen und Bauchschmerzen führen. Von diesem sogenannten **Fruktoseüberhang** abzugrenzen ist die sogenannte Fruktosemalabsorption – also die ungewöhnlich niedrige Verdauungsfähigkeit von Fruktose.

Unter einer **Fruktosemalabsorption** sollen allein in Deutschland laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) rund zwei von drei Kindern und jeder dritte Erwachsene leiden. Von Fruktosemalabsorption spricht man, wenn die Aufnahmekapazität für Fruktose weniger als 25 Gramm pro Stunde beträgt. Die Folgen sind ebenfalls Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfälle. Für Personen mit Fruktosemalabsorption ist besonders die Aufnahme von isolierter Fruktose problematisch.

UNSER TIPP

Besteht der Verdacht auf eine Fruktosemalabsorption, sollten Sie sich an eine Arztpraxis mit entsprechender Spezialisierung in der Diagnostik wenden und die Hilfe einer spezialisierten Ernährungsberatung in Anspruch nehmen (zu finden unter www.ak-dida.de oder www.daab.de).

Negative Folgen für den Stoffwechsel und das Gewicht

Für übergewichtige Personen können besonders Erfrischungsgetränke, Fruchtsäfte, Smoothies und Milchshakes problematisch sein, da mit einer Portion mehr als 20 Gramm Gesamtfruktose aufgenommen werden.

Mehrere Studien weisen darauf hin, dass eine hohe Fruktoseaufnahme zu einer Erhöhung der Blutfettwerte (Triglyceride), verminderter Insulinsensitivität, der Entstehung einer Fettleber und Übergewicht führen kann. Außerdem erhöht eine hohe Aufnahme gesüßter Getränke bei Männern das Risiko für Gicht. Die freie Fruktose scheint sich besonders negativ auf den Stoffwechsel auszuwirken, doch es gibt auch Hinweise, dass die Fruktoseaufnahme aus allen Quellen Einfluss auf die Entstehung von Fettleber und Gicht hat.

Weitere Forschung ist unbedingt nötig, um dies zu klären und zu ermitteln, welche Fruktosemengen der menschliche Stoffwechsel pro Tag problemlos verträgt.

UNSER RAT

Schützen Sie sich vor den negativen Auswirkungen einer zu hohen Aufnahme von Fruchtzucker, indem Sie

- stark gezuckerte Getränke, Milchprodukte und Frühstücksflocken im Regal stehen lassen und die Zutatenlisten genau prüfen,
- Obst-Smoothies nur gelegentlich als Ersatz für eine Portion Obst zu sich nehmen und

- nicht auf fruktosereiche Diätpulver oder Diabetiker-Lebensmittel hereinfallen.

Unser ausgewogener Tagesplan zeigt Ihnen, wie man genussvoll essen und die Fruchtzuckeraufnahme im richtigen Maß halten kann.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/ist-fruchtzucker-besser-als-normaler-zucker