

Aktuell

12.12.2008

Geniessen Sie die verlockende Süsse - aber mit Mass!

In der Vorweihnachtszeit steigt der Konsum süsser Lebensmittel stark an. Man gönnt sich die eine und andere Leckerei. Der Gaumen und das Gemüt frohlocken. Doch auch bei den Süssigkeit gilt "Alles erlaubt, aber mit Mass!" Dass Kristallzucker gemieden werden soll, wissen viele Leute. Doch auch der Fruchtzucker (auch Fruktose genannt) ist bei Überkonsum problematisch. Fruchtzucker ist in vielen Lebensmitteln versteckt, so zum Beispiel in reichlichem Ausmass in Sirup, Ketchup, Gebäck, Joghurt und vielen Getränken. Neben der Zufuhr von "leeren" Kalorien liegt das Hauptproblem darin, dass Kristall- wie auch Fruchtzucker kein Sättigungsgefühl auslösen. Statt den Insulinwert anzuheben gelangt er direkt in die Leber und wird dort zu Fett umgewandelt.

Wer nun befürchtet, auch kein Obst mehr essen zu dürfen, kann beruhigt sein. Obst enthält nur verhältnismässig wenig Fruktose: 100 Gramm Zwetschgen enthalten nur 1,2 Gramm Fruchtzucker und 100 Gramm Birnen im Durchschnitt nur 6,8 Gramm. Als Vergleich enthalten wenige Esslöffel Ketchup, der mit Fruchtzucker gesüsst worden ist, deutlich mehr Süsse. Schweizer Früchte essen ist also aus mehreren Gründen sinnvoll: Sie unterstützen die Schweizer Landwirtschaft und konsumieren frische und sinnvolle "Süsigkeiten".

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch