

Zu viel Obst ist ungesund

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – aber davon nur eine Handvoll als Obst

Zu viel Obst kann sich ungünstig auf den Körper auswirken und ist keineswegs so gesund, wie häufig angenommen. Darauf weist der Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) hin. „Obst essen heißt für viele Menschen, sich gesund zu ernähren. Durch seine vielen Vitamine und den vermeintlich unschädlichen Fruchtzucker genießt Obst generell einen sehr guten Ruf“, erklärt der Diabetologe Dr. Matthias Riedel aus dem BdSN. „Selbstverständlich möchten wir Obst auch nicht verteufeln. In gewissen Mengen ist es durchaus gesund und die Vitamine wirken sich positiv auf den Körper aus. Zu viel Obst verschlechtert jedoch den Blutzucker“, so der Arzt weiter.

Heute wissen die Experten, dass der im Obst enthaltene Fruchtzucker bei Weitem nicht so harmlos ist, wie früher angenommen. Er verschlimmert Zahnkaries deutlich, fördert eine Fettleber und steigert die Blutfette, besonders die Triglyceride. Zudem sättigt er nicht, fördert somit das Übergewicht und sogar die Harnsäurewerte können durch übermäßigen Fruchtzuckerverzehr ansteigen. „Der erhöhte Konsum von Fruchtzucker kann alle Facetten des metabolischen Syndroms bis hin zu Übergewicht und Diabetes begünstigen. Auch der Blutzuckerwert kann deutlich gesteigert werden, was für Diabetiker natürlich sehr wichtig ist“, gibt Dr. Riedel zu bedenken. Doch wie viel Fruchtzucker ist zu viel? Hier hat der Diabetologe einen konkreten Ratsschlag zur Orientierung: „Jeder – ob Diabetiker oder nicht – sollte täglich Obst und Gemüse essen, dabei allerdings den Schwerpunkt auf das Gemüse legen. Eine Handvoll frisches Obst entsprechen ungefähr 30 Gramm Fruchtzucker. Diese Menge täglich an Obst, wie etwa ein Apfel, reicht völlig aus, um den Vitaminbedarf zu decken. Mehr ist wahrscheinlich eher ungünstig für die Gesundheit.“

Hintergrund: Der BdSN

Im Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) haben sich über 100 niedergelassene Diabetologen organisiert und die bisherige positive Entwicklung in der Betreuung von Diabetes-Patienten mitgestaltet. Ziel ist es, die ambulante Versorgung Diabeteskranker weiter zu verbessern.

BdSN-Pressbüro

ZIEGS PLUS MÜLLER DIE MARKETING AGENTUR, Regina Hamacher

Telefon 0221/50 29 46-45, Fax -49, E-Mail r.hamacher@zplum.de