

**Medieninformation, 09. Februar 2024, Linz**

---

## **Fructose - so wird Obst zur Zuckerfalle**

**Zu viel Fructose ist ungesund – gerade jetzt in der bevorstehenden Fastenzeit möchten viele Österreicher\*innen auf Süßigkeiten verzichten und sich gesund ernähren. Wer allerdings Schoki & Co. durch zu viel Obst ersetzt, kann damit auch in die Zuckerfalle tappen. Damit also nicht weitere unnötige Kilos durch Fructose auf den Hüften landen, hat Diätologin Carina Hofer vom Ordensklinikum Linz hilfreiche Tipps.**

### **Wenn zu viel Obstgenuss krank macht**

Wer regelmäßig Obst isst, versorgt seinen Körper mit wichtigen Vitaminen und hilft ihm gesund und fit zu bleiben. Eine Übermenge an Fructose kann allerdings eine Gewichtszunahme begünstigen und sogar krank machen. „Zu viel Fructose kann vom Körper nicht verwertet werden und führt oft zu Verdauungsbeschwerden und im schlimmsten Fall sogar zu einer Fettleber, weil die überschüssige Fructose sich als Fett in die Leber einlagert“, so Carina Hofer, BSC, Diätologin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. Das heißt, wer generell pro Mahlzeit zu viel Energie aufnimmt, sich nicht ausreichend bewegt und zu viel Fructose konsumiert, erhöht das Risiko für die Entstehung einer Fettleber. Obst besteht zu einem hohen Anteil aus Fructose. Besonders viel Fructose steckt in Kern-, Stein- und vor allem in Trockenobst. Zitrusfrüchte und Beeren sind dagegen besonders fructosearm.

### **Wie viel Obst ist gesund**

Wer sein Frühstück mit einem Smoothie beginnt, deckt oftmals schon mehr als den Tagesbedarf an Obst. Nicht zu unterschätzen sind auch frischgepresste Fruchtsäfte. Diätologin Carina Hofer empfiehlt maximal ein bis zwei Portionen: „Grundsätzlich gilt: eine Hand voll Obst pro Tag ist genug. An Gemüse und Salat kann man sich hingegen sattessen. Ein Apfel, eine Banane oder eine kleine Schüssel voller Beeren sind ausreichend. Am besten immer in Kombination mit Eiweiß oder Fett. Das heißt: mit Joghurt

oder Nüssen verzehren. Dadurch kann die Fructose besser aufgenommen werden und man unterstützt somit die Verdauung.“ Für einen Smoothie empfiehlt die Expertin lieber weniger Obst, dafür mehr Gemüse mit Topfen oder Joghurt. Durch diesen Mix wird alles viel bekömmlicher als ein purer Frucht-Smoothie aus verschiedenen Obstsorten mit viel Fructose.

### **Obst besser essen statt trinken**

„Wer gerne Obst mag, sollte es lieber essen statt trinken, dadurch bleibt man länger satt“, rät die Diätlogin. „In flüssiger Form geht es schneller durch den Magen und landet somit schneller im Blut als in fester Form.“ Wer außerdem seine täglich Portion Obst mit einer Eiweißkomponente isst, hat mehr davon und bekommt nicht gleich wieder Hunger. Nicht zu unterschätzen sind auch der ständige Verzehr von gespritzten Fruchtsäften, die enthalten trotzdem sehr viel Fructose und man tappt dadurch oftmals unbemerkt in die Zuckerfalle. Deshalb lieber öfter Wasser trinken und nur bei längeren Ausdauersporteinheiten zum gespritzten Saft greifen.

### **Fotos (© Ordensklinikum Linz):**

Foto 1: Zuckerfalle Fructose Diätlogin Carina Hofer

Foto 2: Zuckerfalle Fructose Symbolfoto

### **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Sven Hammer-Mozer

[sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at](mailto:sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7677 – 7932

+43 (664) 8190 796

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)