



Länger besser leben.

Institut



Zucker im Visier: Auf Fructose achten

Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen

Das Robert-Koch-Institut hat in den letzten Jahren immer wieder darauf hingewiesen: Zivilisationskrankheiten nehmen zu, Adipositas und Diabetes sind in Deutschland auf dem Vormarsch.

Die schon übergewichtigen Menschen werden noch dicker: Bei den Männern waren es vor zehn Jahren noch 18,9, heute sind es 23,3 Prozent mit einem BMI von über 30. Bei den Frauen hat sich der Wert dagegen nur leicht erhöht – von 22,5 auf 23,9 Prozent. Insgesamt haben aber fast ein Viertel der deutschen Bevölkerung ein deutliches Übergewicht.

Mit Adipositas, also mit einem BMI von über 30, wächst das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, für Herz-Kreislauf-Krankheiten und auch für bestimmte Krebsarten (unter anderem für Darm-, Pankreas-, Nieren-, Brust- und Gebärmutterhalskrebs). Auf Grund dieser Risiken sinkt auch die Lebenserwartung stark übergewichtiger Menschen und liegt niedriger als bei den Normalgewichtigen.

Die Erfahrungen vieler Menschen, die ihr Übergewicht allein mit Hilfe von Diäten oder veränderten Ernährungsgewohnheiten loswerden wollen, sind nicht besonders ermutigend. Viele Menschen verlieren zwar kurzfristig Gewicht, nehmen aber bald wieder zu. Bei diesen Jo-Jo-Effekten kommt besonders der Zucker ins Visier der Wissenschaft – und nicht irgendein Zucker, sondern Fructose. Dieser Zucker befindet sich in vielen Fertigprodukten wie süßen Getränken, Fertiggerichten oder

auch Sirupzubereitungen, weil er offenbar kostengünstiger ist als andere Zuckerarten. Diese Produkte können zum Übergewicht beitragen, weil Fruktose keine Erhöhung des Insulinspiegels bewirkt und bestimmte Hormone, die ein Sättigungsgefühl auslösen wie zum Beispiel Leptin und Ghrelin, nicht freigesetzt werden.

Der Fructose-Konsum kann nicht ganz unterbunden werden, da auch Obst diesen Zucker enthält. Man sollte aber stark fructosehaltige Lebensmittel vermeiden, sodass pro Tag nicht mehr als 15 bis 20 Gramm Fruktose zu sich genommen werden. Industriell hergestellte und verarbeitete Nahrungsmittel und Limonaden enthalten sehr viel billige Fructose, die letztlich über den Abbau in der Leber als Fettzellen endet – und das fördert vor allem die Gewichtszunahme am Bauch.

Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der Krankenkasse BKK24 erklärt solche Zusammenhänge und gibt alltagstaugliche Ernährungstipps. Die gute Botschaft dabei: Man nimmt nicht so schnell wieder zu, das Abnehmen fällt leichter und verbessert damit nachhaltig Gesundheit und Wohlbefinden.

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/

www.bkk24.de/lbl-institut