

## **F wie Fructose (Fruchtzucker)**

Fructose gehört zu den Kohlenhydraten und ist ein natürlicher Einfachzucker, im Gegensatz zum normalen Haushaltszucker, der bereits ein Zweifachzucker ist (und auch Fruchtzucker enthält). Fructose kommt in Früchten und Honig vor und wird im Darm nur langsam resorbiert. Daher ist sie auch für Sportler sehr interessant. Das Problem liegt aber in der Verdaubarkeit, denn Fructose geht zwar nicht rasch ins Blut, verhindert also den berüchtigten Insulinanstieg und raschen Abfall, aber es führt häufig zu Blähungen und Durchfall. Die Verhältnisse von Glucose (Traubenzucker), Fructose und den längeren Ketten, zum Beispiel Maltodextrin, müssen in einem sinnvollen Verhältnis stehen. Die heutigen auf dem Markt erhältlichen Getränke gewährleisten eine optimale Zusammensetzung, selbst gemischte Getränke sind nicht

immer unproblematisch. Fructose wird, wie alle Zucker, zu Glycogen umgebaut, kann also auch in der Leber gespeichert werden. Es erhält Anschluss an die Kohlenhydratverbrennung und -verwertung und kann im Körper synthetisiert werden. Fructose dient zudem als Süßmittel für Diabetiker. Bei genetischer Prädisposition kann es zu Intoleranzen und Unverträglichkeiten führen. Für den Sportler ist Fructose ein ideales Süßungsmittel in der Vorbereitungs-/Trainingsphase. Fructose sollte immer gemischt werden, zum Beispiel mit Haushalt- oder Traubenzucker. Zu beachten ist allerdings, dass es mengenmässig mehr Fructose braucht, da die Süßkraft deutlich schwächer ist als die von Zucker oder Honig.

Dr. med. Daniel Weil