

„Fruktose vs. Laktose“

Diese Informationen sind als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht.

Bedeutung des Verhältnisses von Glukose zu Fruktose.

Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit! Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

Für die Fruktoseaufnahme in den Körper stehen 2 Wege zur Verfügung:

1. Aufnahme über ein eigenes aktives Transportsystem in der Dünndarmschleimhaut
2. Passive Aufnahme, d.h. der Fruchtzucker kann sich bei der Aufnahme anderer Einzelzucker (Glukose, Galaktose) und Aminosäuren (Eiweißbausteine) „anhängen“, so dass er quasi passiv „eingeschleust“ wird.

Der erste Transportweg ist bei einem Großteil der Bevölkerung nur mangelhaft ausgebildet. Daher kommt dem zweiten Weg eine große Bedeutung zu, um diese „Schwäche“ ausgleichen zu können.

Betroffene sollten deshalb bewusst Obstsorten auswählen, die einen hohen Glukosegehalt aufweisen. Da Glukose die Aufnahme von Fruktose fördert, erweist sich ein Verhältnis von Glukose zu Fruktose von 1:1 bzw. größer als günstig.

Dies ist bei Haushaltszucker (Saccharose) der Fall, weshalb er im Allgemeinen gut vertragen wird. In der Praxis macht man sich diesen Effekt zunutze, in dem man Obst vor dem Verzehr mit Traubenzucker bestreut. Auch die Kombination mit Milchprodukten (nicht bei Laktoseintoleranz) kann evtl. die Verträglichkeit verbessern. Quelle: - Der kleine Souci Fachmann Kraut Lebensmitteltabelle für die Praxis, 5. Auflage - Software Optidiet Version 5.1.2.046

**Das Verhältnis Glukose zu Fruktose sollte 1:1 oder größer sein
Obst in Kombination mit anderen Lebensmitteln oder als Nachtisch verzehren
Obst mit Traubenzucker bestreuen**

*Geeignete
Lebensmittel
mit einem
Verhältnis
Glukose zu
Fruktose
größer 1:
pro 100
Gramm*

Glukosegehalt (in g)

| | |
|-------------------|-----|
| Aprikose | 1,7 |
| Avocado | 0,1 |
| Banane | 3,5 |
| Dattel getrocknet | 25 |
| Feige getrocknet | 26 |
| Grapefruit | 2,4 |
| Honigmelone | 1,6 |
| Kirschen, süß | 7,1 |
| Litchi | 5 |
| Mandarine | 1,7 |
| Maracuja | 3,6 |
| Mirabelle | 5,1 |
| Nektarine | 1,7 |
| Papaya | 2,5 |
| Pflaume | 3,3 |
| Reineclaude | 5,0 |
| Rhabarber | 0,4 |
| Weintrauben | 7,1 |
| Zitrone | 1,4 |
| Zwetschge | 4,3 |

Fruktosegehalt (in g)

| | |
|-------------------|------|
| Aprikose | 0,9 |
| Avocado | 0,2 |
| Banane | 3,4 |
| Dattel getrocknet | 25 |
| Feige getrocknet | 23,5 |
| Grapefruit | 2,1 |
| Honigmelone | 1,3 |
| Kirschen, süß | 6,3 |
| Litchi | 3,2 |
| Mandarine | 1,3 |
| Maracuja | 2,8 |
| Mirabelle | 4,3 |
| Nektarine | 1,7 |
| Papaya | 2,4 |
| Pflaume | 2,0 |
| Reineclaude | 3,6 |
| Rhabarber | 0,4 |
| Weintrauben | 7,1 |
| Zitrone | 1,3 |
| Zwetschge | 2 |

**Das Verhältnis Glukose zu Fruktose sollte 1:1 oder größer sein
Obst in Kombination mit anderen Lebensmitteln oder als Nachtisch verzehren**

| | Glukosegehalt (in g) | | Fruktosegehalt (in g) | |
|---|----------------------|--------------|-----------------------|-----|
| | | | | |
| <u>Ungeeignete Lebensmittel mit einem Verhältnis Glukose zu Fruktose größer 1: pro 100 Gramm</u> | Ananas | 2,1 | Ananas | 2,4 |
| | Apfel | 2,0 | Apfel | 5,7 |
| | Apfelsine | 2,3 | Apfelsine | 2,5 |
| | Birne | 1,7 | Birne | 6,8 |
| | Brombeere | 2,9 | Brombeere | 3,1 |
| | Erdbeere | 2,2 | Erdbeere | 2,2 |
| | Granatapfel | 7,2 | Granatapfel | 7,9 |
| | Guave | 2,1 | Guave | 3,4 |
| | Heidelbeere | 2,5 | Heidelbeere | 3,3 |
| | Himbeere | 1,8 | Himbeere | 2,0 |
| | Johannisbeere | 2,0 | Johannisbeere | 2,5 |
| | Kiwi | 4,3 | Kiwi | 4,6 |
| | Kaki | 7,0 | Kaki | 8,0 |
| | Kumquat | 4,0 | Kumquat | 4,6 |
| | Mango | 0,8 | Mango | 2,5 |
| | Pfirsich | 1,0 | Pfirsich | 1,2 |
| | Rosinen | 32 | Rosinen | 33 |
| Stachelbeere | 3,0 | Stachelbeere | 3,3 | |
| Wassermelone | 2,0 | Wassermelone | 3,9 | |

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich Geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de



