

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/17951/1476146/fruchtzucker-schlechter-als-sein-ruf-die-lebensmittelindustrie-suesst-ihre-produkte-zunehmend-mit> abgerufen werden.

Eltern

Fruchtzucker - schlechter als sein Ruf

Die Lebensmittelindustrie süßt ihre Produkte zunehmend mit Fruktose
Kleine Kinder bekommen leicht Darmprobleme, berichtet die aktuelle ELTERN

16.09.2009 - 09:20 Uhr, Gruner+Jahr, ELTERN

München (ots) - 16. September 2009 - Wenn man das Wort Fruktose hört, denkt man an Obst, an etwas Gesundes. Aber neuerdings vermuten Forscher, dass hoher Fruchtzuckerkonsum den Stoffwechsel schädigt. Ursache ist nicht die natürliche Fruktose im Obst, sondern der hochkonzentrierte Fruchtzucker, den die Lebensmittelindustrie in Form von Sirup zunehmend einsetzt, berichtet die Zeitschrift ELTERN in der aktuellen Ausgabe (ab heute im Handel).

Viele kleine Kinder bekommen von viel Fruchtzucker leicht Durchfall; eine angeborene Fruktose-Unverträglichkeit kann Bauchweh verursachen und im schlimmsten Fall Gedeihstörungen.

Auch wenn die Gesundheitsrisiken noch nicht bis ins Letzte erforscht sind, warnen jetzt immer mehr Wissenschaftler vor der hochkonzentrierten Fruktose, von der wir - ohne es zu wissen - jedes Jahr mehr zu uns nehmen: Zum Beispiel als Teil des Kristall- oder Haushaltszuckers, der zur Hälfte aus Fruktose besteht, aber besonders in Form gesüßter Säfte oder Softdrinks und als Bestandteil industriell hergestellter Lebensmittel (Fertiggerichte).

Mediziner sind sicher, dass ein Übermaß an Fruchtzucker die Fettproduktion in der Leber erhöht und damit das Risiko für Übergewicht und Diabetes. ELTERN rät, grundsätzlich auf eine zuckerarme Ernährung zu achten und Kindern zum Beispiel gesüßte Obstsaft nur zum Genießen und auf keinen Fall zum Durstlöschen zu geben!

Außerdem sollten Mütter und Väter beim eventuellen Einkauf von Fertiglebensmitteln prüfen, ob diese mit Fruktosesirup oder auch Maissirup bzw. sogenannter Isoglukose gesüßt sind. Leider sind bis heute nicht alle Lebensmittel, denen Fruktose zugesetzt wurde, als solche gekennzeichnet - ein Manko, das Mediziner und Ernährungswissenschaftler immer heftiger kritisieren.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Simone Lönker
Kommunikation/PR
G+J Frauen/Familie/People
Gruner+Jahr AG & Co KG
Tel: 040/3703-2455
E-Mail: loenker.simone@guj.de

Originaltext:

Gruner+Jahr, ELTERN

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/17951/gruner-jahr-eltern>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_17951.rss2