

## Gilt viel Obst noch als gesund?

Die moderne Ernährungswissenschaft unterstützt nicht mehr den langen empfohlenen Weg einer Obst-reichen Ernährung. Obst enthält viel Fructose und die Leber kann - im Gegensatz zur Glukose, die rasch in den Energiestoffwechsel eingebracht werden kann - mit Fructose diesen Weg nicht gehen, die Fruktose-Verstoffwechselung gelingt der Leber lediglich über den Ab- und Umbau in Fettsubstanzen, die dann dem Energiehaushalt nicht zugeführt werden, sondern in der Leber gespeichert bleiben, so dass eine reichliche Fructose-Zufuhr letztlich auch zu einer Fettleber führt. Für einen begrenzten, üblichen Obstverzehr gilt dieses aber nicht. Auch muss hier betont werden, dass weiterhin die schwer resorbierbaren Kohlenhydrate im Gemüse – speziell auch im Rahmen der sogenannten mediterranen Kost – einen günstigen Effekt auf unseren Stoffwechsel haben.