24. Tag - Früchte passen trotz Zuckergehalt in eine gesunde Ernährung

Früchte enthalten Kohlenhydrate in Form von Zucker. Viele Menschen essen daher lieber keine Früchte. Sie glauben, dass Obst für den Blutzuckerspiegel schlecht sei und fürchten sogar, von Früchten dick zu werden.

In dieser Lektion möchte ich dir eine Reihe fantastischer Früchte vorstellen, die wenig Zucker enthalten, selbst wenn sie einen hohen Kohlenhydratgehalt aufweisen, sehr gesunde Lebensmittel sind und wunderbar zu einer vollwertigen Ernährung passen, auch dann, wenn man Diabetiker ist.

Früchte sind gesund

Jahrzehntelang glaubte man, Obst sei sehr gesund – und plötzlich mehren sich die Behauptungen, Früchte machten dick, sie enthielten viel zu viel Zucker, würden aufgrund ihres Fruchtzuckergehalts die Bildung einer Fettleber fördern und vieles mehr.

Natürlich enthalten Früchte Kohlenhydrate in Form von Zucker. Andernfalls würden sie nicht süß schmecken. Es ist jedoch nicht sehr sinnvoll, Früchte aufgrund eines einzigen Nährstoffs in ein und dieselbe Schublade wie Bonbons, Milchschnitte, Gummibärchen oder Softdrinks zu stecken und einfach nur behaupten: Zucker ist Zucker. Das nämlich hat sich als Trugschluss erwiesen.

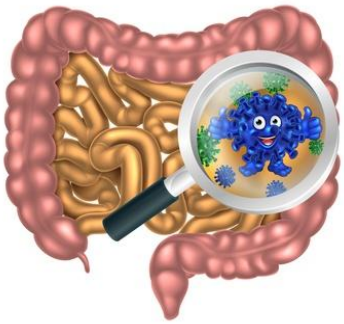
Früchte enthalten Vitalstoffe

Während Früchte neben dem fruchteigenen Zucker auch Vitamine, Antioxidantien, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern, sucht man diese wertvollen Stoffe bei Süssigkeiten meist vergeblich.

Die meisten Süssigkeiten, Kuchen und Desserts enthalten ferner nicht nur Zucker, sondern auch Fett. Und diese Kombination ist besonders ungünstig für die Gesundheit.

Orientieren wir uns an der Natur, gibt es dort entweder fettreiche Lebensmittel (Nüsse, Avocados) oder es gibt zuckerreiche Lebensmittel (Früchte). In der Natur jedoch ist kein Lebensmittel gleichzeitig fett- und zuckerreich.

Zudem wird der Zuckergehalt von Früchten oft überschätzt. 100 Gramm der meisten Früchte enthalten weniger als 10 Gramm fruchteigenen Zucker. Herkömmliche Süßigkeiten, Desserts und süße Snacks liefern deutlich mehr: Mit nur 20 g Nutella würde man 12 Gramm Zucker zu sich nehmen (4 Würfelzucker) – und zwar industriell verarbeiteten Raffinadezucker.



Früchte wirken sich positiv auf den Darm aus

Früchte und ihre Ballaststoffe wirken sich sehr vorteilhaft auf den Darm und die Verdauung aus. Je gesünder der Darm und die Darmflora sind, umso höher sind die Chancen, nie einen Diabetes zu bekommen.

Zuckerarm sind folgende Früchte

Erdbeeren

In 100 g sind 60 mg Vitamin C enthalten (Zitronen 50 mg). Kaufe Erdbeeren am besten in Bio-Qualität und aus regionaler Herkunft.

Brombeeren, Himbeeren und Blaubeeren

Der außergewöhnliche Antioxidantienreichtum dieser Früchte macht diese Beeren so attraktiv. Zudem liefern sie eine relativ hohe Menge Ballaststoffe und weisen einen für Früchte interessanten Proteingehalt von 1,2 g pro 100 g auf.

Pfirsiche und Aprikosen

Der Pfirsich gehört zu den Heilpflanzen und weißt eine lange Geschichte auf, in der der Pfirsich bei einer Vielzahl von Krankheiten zum Einsatz kam.

Die alten Römer z. Bsp. nutzen den Pfirsich um den Blutdruck zu senken, die Verdauung zu fördern, den Augen etwas Gutes zu tun und die Nierenfunktion zu steigern.

Die Aprikose ist eine sehr gute Betacarotinquelle und wirkt sich daher äußerst positiv auf die Augengesundheit und die Schleimhäute aus. Gleichzeitig ist sie in getrockneter Form mit 4,4 g Eisen pro 100 g eine hervorragende Eisenquelle.

Zitronen und Limetten

Beide Fruchtarten sind eine beliebte Vitamin-C-Quelle, die man in Form von Zitronenwasser, in selbst gemachten Desserts oder im Salatdressing zu sich nehmen kann.

Avocados

Sie ist der Star der zuckerarmen Früchte mit höchstens 1 g Zucker pro 100 g. Avocados sind aufgrund ihres Fettgehalts von durchschnittlich 15 Prozent gut sättigend.

Das Avocadoöl besteht ähnlich wie das Olivenöl aus vorwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren und gilt daher als äusserst gut verträglich.

Gleichzeitig ist die Avocado eine sehr gute Vitamin-E- und Kalium – Quelle. Außerdem ist die Avocado eines der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, die Vitamin D liefern – und zwar 3 µg (120 IE) pro 100 g.

Papaya

Sie gehören zu den Melonengewächsen und liefern stolze 80 mg Vitamin C pro 100 g sowie relativ viel Betacarotin. Zusätzlich findet man in Papayas Mineralstoffmengen, die für Früchte ungewöhnlich hoch sind, z. B. 30 mg Calcium und 40 mg Magnesium. Zum Vergleich: Ein Apfel enthält nur 7 mg Calcium und 6 mg Magnesium.

Esse immer auch ein paar Papayakerne, denn diese versorgen dich mit vielen gesundheitlich wertvollen Eigenschaften.

So stärken sie unter anderem das Immunsystem, wirken antibakteriell, unterstützen die Leber bei ihrer Regeneration und vertreibt Parasiten.

Clementinen, Mandarinen und Orangen

Auch diese Früchte liefern reichlich Vitamin C und Fruchtsäuren. Beides hilft dabei, Mineralien und Spurenelemente besser aufnehmen zu können.

Mangos und Trauben

Natürlich gehören Mangos und Trauben nicht zu den zuckerarmen Früchten. Dennoch bringen diese zuckerreichen Früchte gesundheitliche Vorteile mit sich.

Die Mango beispielsweise ist ein hervorragender Betacarotin-Lieferant und unterstützt ferner das Abnehmen.

Trauben wiederum sind bekanntlich DIE Quelle für Resveratrol, jenen Stoff, der vor Darmkrebs bewahrt und die Nervengesundheit schützt.

Obstsäfte

Bei Obst- oder Fruchtsäfte kommt es auf Quantität und Qualität an. Wenn du davon ein kleines Glas von etwa 150 ml pro Tag trinkst (sehr langsam) und der Saft frisch gepresst ist, ist das empfehlenswert.

Betrachte einen solchen Obstsaft als eine hochwertige kleine Zwischenmahlzeit, als Bestandteil des Frühstücks, als Vorspeise, aber nicht als Durstlöscher.

Natürlich gibt es auch Bio-Direktsäfte im Handel. Doch sind diese Säfte pasteurisiert. Zusätzlich sind die meisten Säfte in Weissglasflaschen abgefüllt, so dass der Saft während der Lagerung ständig mit Licht in Kontakt gerät. Pasteurisierung und Oxidation durch Licht – wirkt sich mindernd auf den Vitalstoffgehalt aus.

Säfte aus dem konventionellen Handel, die zumeist aus Konzentraten hergestellt sind, sind selbst in kleinen Mengen nicht empfehlenswert. Diese sind nicht selten auch noch gezuckert oder mit Süßstoffen versehen.

Fazit

Früchte passen gut in eine gesunde, vollwertige Ernährung. Es lohnt sich also nicht, auf den Genuss all der köstlichen Früchte dieser Welt zu verzichten. Man würde dadurch nichts gewinnen. Eine gesunde und vollwertige Ernährung besteht somit auch aus Früchten.

Ganz nach Verträglichkeit, Energiebedarf und persönlicher Vorliebe kannst du die Menge dabei variieren. Zwischen 300 und 500 Gramm pro Tag ist alles möglich.

Wenn du Anregungen und Ideen für die Ver- und Zubereitung köstlicher Obstgerichte brauchst, mit dem du dich und deine Familie und Freunde überraschen kannst, dann lade ich dich zu meinem Kurs „Früchte – exotisch und wild – erleben“ ganz herzlich ein.

Rezeptidee

Obstsalat

Zutaten

2	Orangen	2	Litschis
2	Äpfel	1 Hd. voll	Weintrauben
2	Kiwis	2 EL	Walnüsse

Zubereitung

Die Orange schälen und filetieren. Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kiwi in dünne Scheiben schneiden. Die Litschi schälen und halbieren. Wähle alternativ, je nach Saison, auch andere Früchte.

Verwende auch Ausstechformen. Sei kreativ. Schichte das Obst optisch attraktiv und dekoriere das Ganze mit Walnüssen oder Samen deiner Wahl.

Fruchtig, fresh und lecker! Guten Appetit!
Herzliche Grüße, Elke.