

FRUCTOSEGEHALTE IN NATÜRLICHEN LEBENSMITTELN

Fructose (Fruchtzucker) kommt - wie der Name schon sagt - vor allem in Früchten und daraus hergestellten Lebensmitteln vor. Obst und Gemüse enthalten Fruchtzucker in isolierter Form, oder gebunden mit Glucose in Form von Saccharose.

Fructose (von lat. fructus = Frucht), umgangssprachlich häufig Fruchtzucker genannt, gehört als Monosaccharid (Einfachzucker) zu den Kohlenhydraten. In der Natur kommt Fructose insbesondere in viele Obst und Gemüsesorten sowie in Honig vor. Da Fructose in der ersten Phase des Stoffwechsels nicht zu einer Insulin-Ausschüttung führt und zudem eine um den Faktor 20 höhere Süßkraft als Saccharose besitzt, wird sie häufig in diätetischen Lebensmitteln eingesetzt.

Tabelle 1 zeigt eine Zusammenstellung der Fructose-Gehalte in einer Auswahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten, geclustert in die Gehaltsbereiche < 1 g/100 g, zwischen 1 und 2 g/100 g, zwischen 2 und 5 g/100 g und über 5 g/100 g Fructose. In Abbildung 1 ist ferner die relative Häufigkeit der Fructosegehalte in den einzelnen Gehaltsclustern in Form eines Tortendiagramms dargestellt.

Tabelle 1: Fructose-Gehalte ausgewählter Obst- und Gemüsesorten, geclustert

Fructose-Gehalte in g/100 g			
< 1	$1 \leq x \leq 2$	$2 < x \leq 5$	> 5
Aprikose	Acerola	Ananas	Apfel
Avocado	Artischocke	Apfelsine	Birne
Blumenkohl	Aubergine	Banane	Cashew-Apfel
Champignon	Bohnen	Brombeere	Granatapfel
Chicoree	Broccoli	Erdbeere	Hagebutte
Chinakohl	Fenchel	Grapefruit	Kaki
Endivie	Honigmelone	Guave	Kirsche (süß)
Feldsalat	Jackfrucht	Heidelbeere	Weinbeere
Grünkohl	Kohlrabi	Himbeere	
Gurke	Kürbis	Johannisbeere	
Kartoffel	Mandarine	Kirsche (sauer)	
Kopfsalat	Möhre	Kiwi	
Limette	Paprika	Litchi	
Mais	Pfirsich	Mango	
Radischen	Pflaume	Mirabelle	
Rettich	Poree	Papaya	
Rhabarber	Rotkohl	Passionsfrucht	
Rosenkohl	Sternfrucht	Preiselbeere	
Rote Beete	Tomate	Stachelbeere	
Sauerkraut	Wasserrübe	Wassermelone	
Schnittlauch	Weißkohl		
Sellerie	Wirsingkohl		
Spargel	Zitrone		
Spinat	Zucchini		
Süßkartoffel	Zwiebel		
Zuckermais			

Daten entnommen aus: SOUCI-FACHMANN-KRAUT (2000) DIE ZUSAMMENSETZUNG DER LEBENSMITTEL. NÄHRWERT-TABELLEN. 6. AUFLAGE. MEDPHARM SCIENTIFIC PUBLISHERS, STUTTGART

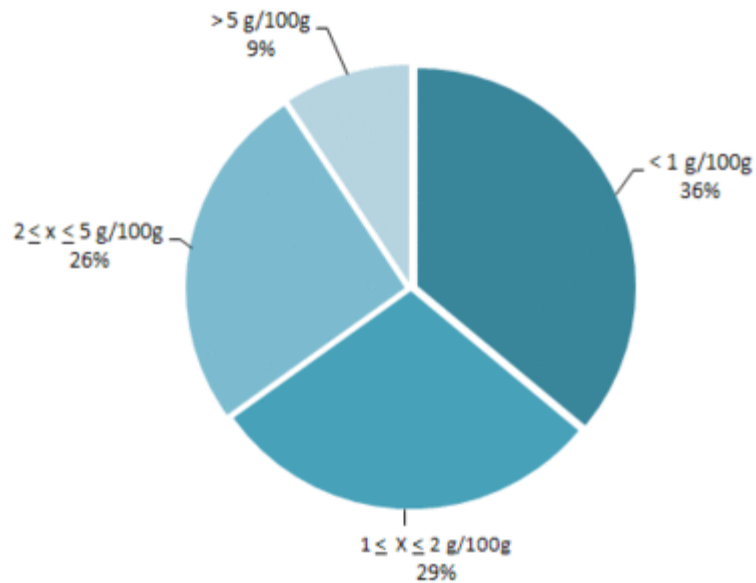


Abbildung 1: Relative Häufigkeit der Fructose-Gehalte in einzelnen Gehaltsclustern

Aus den in Tabelle 1 und Abbildung 1 dargestellten Fructosegehalten ausgewählter Obst- und Gemüsesorten ist zu erkennen, dass insbesondere die meisten Gemüsearten wie z.B. Paprika, verschiedene Zwiebelgemüse sowie Tomaten - Fructosegehalte von bis zu maximal 2 g/100 g aufweisen, jedoch teilweise auch weit unter 1 g Fructose je 100 g - wie beispielsweise viele Kohl- und Salatsorten - enthalten können. Obstsorten enthalten in der Regel höhere Fructosegehalte von über 2 g/100 g (z. B. viele Beerenarten) bzw. können auch Gehalte von weit über 5 g/100 g (z.B. Weinbeeren, Äpfel, Birnen) aufweisen.

SÜSSWAREN (2009) Heft 5