
Subject: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 14:26:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich frage mich in letzter Zeit, ob der häufige Verzehr von Obst wegen der Zuckergehalts nicht auch als ungesund angesehen werden kann. Kennst sich da jemand aus?

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Apr 2008 14:43:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zumindest kalorienmässig und insulinmässig schon...muss jedoch differenziert werden....

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/glyxindex.html>

unter diesen standpunkt...sind z.B. coca cola, brot , reis und pasta...noch mehr schädlicher und brot ißt du ja täglich...also mache dir keine gedanken darüber..

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [pepe](#) on Mon, 14 Apr 2008 15:33:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub 40% der deutschen reagieren auf fruchtzucker "allergisch" bzw. sie sollen bei regelmäßigen verzehr von obst depressionen kriegen weil sie den fruchtzucker nicht vertragen.

gruß,

pepe

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 15:37:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich esse derzeit gar kein Brot, auch kaum Pasta. Daher viel mehr Obst (und Gemüse). Gerade über die Insulin-Ausschüttung mache ich mir ja Gedanken. Und ob die im Obst enthaltene Fructose insulinmässig anders wirkt als etwa die Glucose...

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 15:45:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Depressionen?

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 15:57:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe mir gerade das durchgelesen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fruktosemalabsorption>

Das steht wirklich etwas von Depressionen

Aber jetzt mal angenommen, ich habe eine Fruktosemalabsorption...

Ich esse am Tag sicher vier bis fünf Mal Obst - ist das dann schon zu viel?

Ich meine, wenn ich mir diese Symptome ansehe...die habe ich schon immer wieder mehr oder weniger...aber sicher auch, wenn ich weniger Obst gegessen habe.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Amarok](#) on Mon, 14 Apr 2008 16:05:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laut dem Link von Pilos hat Fructose einen viel niedrigeren glykämischen Index als Glucose, dementsprechend sollten Blutzucker/Insulin weniger stark ansteigen.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 16:17:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, du hast schon recht.

Habe aber diesen Text gefunden:

"Die negativen Effekte der Fructose auf die Gesundheit sind nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass rund ein Drittel der Bevölkerung Fructose nur schlecht aufnehmen kann. Der nicht resorbierte Zuckeranteil führt in der Folge zu vermehrtem Bakterienwachstum im Darm, was wiederum zu einer chronischen Immunstimulation und damit zu Insulinrezeptorresistenz führt. Auf diese Art wird die angeblich „bessere“ Toleranz bei Diabetikern langfristig wieder zunichte gemacht. Fructose ist somit bei einem Drittel der Bevölkerung als „diabetogen“ anzusehen und nicht nur für den Diabetiker kontraindiziert, sondern auch für die meisten Gesunden als gesundheitsschädlich anzusehen. Daher wird auch eine entsprechende Deklarationspflicht gefordert."

Also auch nicht ganz problemlos...

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 14 Apr 2008 17:21:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würd mir eher über das hier gedanken machen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cyberchondrie>

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [fusekopf](#) on Mon, 14 Apr 2008 18:14:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 14 April 2008 19:21ich würd mir eher über das hier gedanken machen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cyberchondrie>

Die Prävalenz liegt bei 7% also bitte lasst diesen Mist endlich sein indem ihr Leuten mit belastenenden Nebenwirkungen Hypochondrie unterstellt!

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 14 Apr 2008 19:11:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, ich bin ja was dies betrifft weit entfernt von Hypochondrie. Höre auch nicht mit einem Mal auf, Obst zu essen...

Die Geschichte interessiert mich einfach. Die Tatsache, dass viele Menschen von Fruchtzucker Probleme bekommen.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 25 Apr 2008 22:34:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Abgesehen von jeglichen "ernährungsweisheiten" (die sich sowieso alle paar jahre ändern) sagt mir mein bauchgefühl instinktiv, das die aktuell empfohlene menge von 4-5 portionen obst täglich, unnatürlich und für den menschen auf dauer nicht gesund sein kann..

Subject: Re: Viel Obst schädlich?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 25 Apr 2008 23:35:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sam, 26 April 2008 00:34Abgesehen von jeglichen "ernährungsweisheiten" (die sich sowieso alle paar jahre ändern) sagt mir mein bauchgefühl instinktiv, das die aktuell empfohlene menge von 4-5 portionen obst täglich, unnatürlich und für den menschen auf dauer nicht gesund sein kann..

ja, mir auch, gemüse aber schon.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 26 Apr 2008 10:10:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man findet doch überall etwas ungesundes
naja macht ihr was ihr wollt ich ess weiterhin mein obst

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 26 Apr 2008 11:01:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich auch, es schmeckt gut und für zwischendurch ideal.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [1234567](#) on Sat, 26 Apr 2008 11:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

soll obst jetzt schon ungesund sein....meine güte wo kommen wir hin?!

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 26 Apr 2008 11:32:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Sam, 26 April 2008 13:21soll obst jetzt schon ungesund sein....meine güte wo kommen wir hin?!

total irre.

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [1234567](#) on Sat, 26 Apr 2008 12:36:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Sam, 26 April 2008 13:321234567 schrieb am Sam, 26 April 2008

13:21 soll obst jetzt schon ungesund sein....meine güte wo kommen wir hin?!

total irre.

das hab ich auch gedacht und meine manchmal wir neigen hier alle etwas zur übertreibung!

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 26 Apr 2008 12:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es war ja nur eine Frage, bezogen auf zu viel Obst...natürlich SOLL Obst nicht ungesund sein

Subject: Re: Viel Obst schädlich?
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 26 Apr 2008 13:59:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1234567 schrieb am Sam, 26 April 2008 13:21 soll obst jetzt schon ungesund sein....meine güte wo kommen wir hin?!

Natürlich ist es nicht ungesund! Aber sind 4-5 portionen täglich wirklich notwendig? Ich denke nicht.. Unser körper ist immer noch auf steinzeit getrimmt und für die andauernde obstzufuhr ist er meiner meinung nach nicht geschaffen. Mit gemüse kombiniert sieht es da schon anders aus. Und fleisch ist m.e. sehr wichtig
