
Subject: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [Dingeli](#) on Wed, 28 Sep 2005 10:20:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... was denkt ihr?

<http://www.n-tv.de/561546.html>

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [osso](#) on Wed, 28 Sep 2005 10:34:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde der Artikel ist nicht zu verstehen. Wenn es nur darum gänge das es sich um extra Energie handelt ist es klar das es dick macht, aber ist das eine Meldung wert ?
Das der Zucker im Obst kein Pobleem ist, ist auch klar weil man ja auch ganz andere Mengen an Balstsoffen mit aufnimmt.

Der eigentlich Punkt ist aber dieser:

Zitat:"Da die Gewichts- und Fettzunahme bei Konsum von Fructose nach Erkenntnissen der Forscher nicht auf eine gesteigerte Kalorienaufnahme zurückzuführen ist, gehen die Experten davon aus, dass die Fructose die Stoffwechselfähigkeit beeinflusst"

Wieso ? wo ist der Beleg ? ich bin da erstmal kritisch.

Um Hardy zu zitieren ZDF (Zahlen, Daten, Fakten)

Hier ist die original Pressemitteilung:

http://www.dife.de/de/index.php?request=/de/presse/pressemitteilungen/29_07_2005.php

Zahlen sind da aber auch nicht genannt. Insofern ist schwer einzuschätzen ob das Ergebnis signifikant ist.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [Dingeli](#) on Wed, 28 Sep 2005 10:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na, ich schätze mal, daß sie der Sache auf den Grund gehen werden und derzeit noch keine gesicherten "Beweise" haben. Hat man ja oft, daß sie (die Wissenschaftler) von Annahmen ausgehen und diese erst noch belegen müssen, diese Annahmen aber relativ eindeutig in eine Richtung zeigen. Warten wir's ab

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [bineMaja](#) on Wed, 28 Sep 2005 14:20:52 GMT

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

Ich hab darüber schon was im Fernsehen gesehen. Es gab Versuche mit Mäusen, denen die selbe Kalorienmenge gefüttert wurde, bei der einen GRuppe übers Grünfutter und die bekamen sonst nur Wasser und die anderen weniger GRünfutter und dazu mit Fructose gesüßtes Wasser. Aber wie gesagt die selbe Kalorienmenge. Und die Fructose Gruppe hatte nachher (ich weiss nicht mehr über welchen Zeitraum) eindeutig sichtbar Fettpölsterchen, während die anderen Mäuse total normal aussahen. Aber: ich kann weder genaue Zahlen über die Menge an Versuchstieren, den Zeitraum noch sonstwas sagen, ich hab nur 2 Mäuse gesehen, eine dick, die andere nicht. Also Fakten kann ich so keine liefern, bis auf die Aussagen die getroffen wurden.

Ig
bine

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [pichi](#) on Wed, 28 Sep 2005 14:37:22 GMT

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

Zitat:In den letzten zwei bis drei Jahrzehnten hat der Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke, die einen hohen Fructose-Anteil (7-15%) aufweisen, weltweit stark zugenommen. Allein in den USA stieg der Verzehr von Fructose-haltigem Mais-Sirup, der häufig zum Süßen von Erfrischungsgetränken eingesetzt wird, in einem Zeitraum von 20 Jahren um mehr als 1000%, wie vor kurzem eine amerikanische Studie berichtete. Parallel dazu nahm die Anzahl übergewichtiger Menschen dramatisch zu, so dass Wissenschaftler seit einiger Zeit einen Zusammenhang zwischen gestiegenem Fructose-Konsum und zunehmender Fettleibigkeit vermuten.

Und daß das an immer größer werdenden Portionen, immer kalorienhaltigerem Essen und immer weniger Bewegung der Bevölkerung liegt, daran hat noch keiner von den tollen Wissenschaftlern gedacht?

Wie können die einfach quer durch die Gegend Parallelen ziehen? Wer zahlt die Leute eigentlich für diese Studien, die die Welt nicht braucht?

>> Wenn man die Zahl der Störche 1945 und die Zahl der Geburten 1945 zu 100 normiert, hat man bis 1960 die gleichen Kurven.

Womit gezeigt wäre, dass die Babys doch vom Klapperstorch gebracht werden.<<

--> meine Lieblings-Studie

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [nachteule](#) on Wed, 28 Sep 2005 15:50:47 GMT

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

Zitat: Wenn es um das Körpergewicht geht, ist Zucker nicht gleich Zucker. Deutsche und amerikanische Forscher haben entdeckt, dass Fructose (Fruchtzucker) die Körperfett- und Gewichtszunahme bei Mäusen deutlich steigert - und das auch dann, wenn die Tiere insgesamt nicht mehr Kalorien aufnehmen. Damit liefere die Studie neue Hinweise auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Fructose und dem weltweit um...

Den gesamten Artikel um die Mäuse kann man hier lesen...

<http://www.scienceticker.info/news/EEkkZEUAAkjfWssfH.shtml>

Wenn ich mir überlege, das alle Tiere in etwa die gleiche Kalorienmenge zu sich genommen haben denke ich schon, das es das wert ist näher zu untersuchen.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [Dingeli](#) on Wed, 28 Sep 2005 16:42:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Eulchen, ich denke, die WHO ist seriös genug, keine Halbwahrheiten zu verbreiten. Wie ich also sagte, geht der Verdacht in eine Richtung, die noch weiter verfolgt werden muß bis es "bewiesen" werden kann ;):

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [pichi](#) on Wed, 28 Sep 2005 16:52:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit den Mäusen leuchtet mir ja auch ein.

Ich stell nur die Nackenhaare auf, wenn sie irgendwelche Parallelen zwischen höhere Anzahl von Übergewichtigen und höherer Fructose-Konsum ziehen, die für mich einfach nicht erkennbar sind. Ich meine, es hat sich ja nicht nur der Fructose-Konsum im Laufe von 20 Jahren geändert, sondern vor allem die Ess- und Bewegungsgewohnheiten.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [osso](#) on Wed, 28 Sep 2005 18:22:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Immerhin sind das rund 10% Gewicht mehr. Interessant finde ich auch das dir Kalorienmenge konstant blieb. Danach macht es keinen Sinn Cola light zu trinken. Ok, wir sind keine Mäuse ...

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [hardy](#) on Wed, 28 Sep 2005 19:58:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also nochmal:

Wie wird der Energiegehalt bestimmt? Verbrennungswärme allgemein oder Energiegewinn für den menschlichen Körper?

Menschlicher Körper - sind wir da gleich?

Mäuse sind gut für Katzen,

und

ich esse gern bei meinem Lieblings Chinesen!

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [perdia](#) on Thu, 29 Sep 2005 06:20:38 GMT

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

Ich auch noch mal eine kleine Anregung:

Historisch und Evolutionstheoretisch würde das echt Sinn machen.

Es heißt ja nur, dass die Mäuse in der Lage sind,

mehr Energie aus Fructose zu ziehen. Fructose

ist etwas, das in der Natur vorkommt und verfügbar ist.

Vor allem im Herbst (also um Winterspeck anzusetzen=.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [Dingeli](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:04:24 GMT

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

osso schrieb am Wed, 28 September 2005 20:22 Immerhin sind das rund 10% Gewicht mehr. Interessant finde ich auch das dir Kalorienmenge konstant blieb. Danach macht es keinen Sinn Cola light zu trinken. Ok, wir sind keine Mäuse ...

Hä? Wieso? In Cola light ist doch eben kein Zucker (also Fructose) enthalten, sondern eben genau das ist durch Süßstoff ersetzt. Oder kapiert ich deinen Gedankengang gerade nicht?

wirr

Darüberhinaus empfinde ich persönlich diesen Weg, der in diesen "Studien" gegangen wird, als sinnvoll. Was letztendlich dabei herauskommt steht ja wieder auf einem ganz anderen Blatt, ich will ja auch um Gottes Willen hier nichts propagieren, es ist es aber doch wert, diesen Gedanken in signifikanteren Tests mal nachzugehen, oder? Nur weil es derzeit alles noch nicht wirklich erklärbar ist, heißt es ja nicht automatisch, daß es nicht sein kann, oder? Der Ansatz ansich scheint jedenfalls nicht gänzlich falsch zu sein und von der Hand weisen kann man die dicken Mäuse jetzt auch nicht (*grinsel* ich bin selbst ne dicke Maus). Und was steht letztendlich zwischen Kalorien- (Energie-) Aufnahme und dick werden? Der Stoffwechsel, irgendwas scheint da dran zu sein. Wer weiß? Vielleicht hatte Atkins letztendlich doch Recht mit seiner Behauptung, daß manche Nahrungsmittel mehr Energie bei der Verdauung beanspruchen als andere? .

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [osso](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:37:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Ding ist doch das auch die Mäuse die das Getränk mit Saccharose getrunken haben auch nicht zugenommen haben und vor alle Gruppen konstant viel Energie zugenommen haben. Das heisst die Mäuse die ein Diätgetränk bekommen haben, haben mehe gegessen. Das "wir sind keine Mäuse" gezieht sich genau darauf. Wenn mir z.b. Cola trinken würden, essen wie vielleicht trotzdem nicht weniger. Oder umgekehrt, wenn wir Cola light trinken, essen wir vielleicht nicht mehr.
Ansonsten find ich solche Versuche sehr interssant.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [Dingeli](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:43:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, aber Saccharose ist haushaltsüblicher Kristallzucker, kein Süßstoff. Der Zuckergehalt in Cola light ist aber doch durch Süßstoff ersetzt worden, unabhängig davon, um welchen Zucker es sich letztendlich handelt. Oder hab ich irgendwo etwas überlesen? Osso, du machst mich ganz wirr

Zitat:Die Forscher verfolgten den Werdegang von Mäusen, die entweder eine 15prozentige Fructoselösung, ein Erfrischungsgetränk mit 10 Prozent Saccharose (Rohrzucker), ein süßstoffhaltiges Diätgetränk oder Wasser tranken. Alle Tiere begannen mit einem Körpergewicht von etwa 39 Gramm. Zum Ende der Studie brachten jene aus der Fructose-Gruppe durchschnittlich 48 Gramm auf die Waage, berichten die Forscher im Fachblatt "Obesity Research", verglichen mit unter 44 Gramm in den übrigen Gruppen. Auch die Masse des Körperfetts stieg in der Fructose-Gruppe besonders stark an, nämlich um etwa 90 Prozent.

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

Jetzt bin ich ganz wirr, also nochmal: ich hab das so verstanden, daß die Mäuschen, die über ihre Getränke zusätzlich Energie aufnahmen, weniger feste Nahrung zu sich nahmen als üblich, also die Fructose-Saccharose-Mäuser zwar weniger als die Mäuse mit dem Süßstoff, diese aber nicht mehr als "üblich" aßen.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [Dingeli](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:48:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verwirrtes Ding - doppelt gepostet .

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [osso](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:51:36 GMT

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

ich hoffe ich habe es richtig verstanden:

Zitat:...verglichen mit unter 44 Gramm in den übrigen Gruppen

Wenn wir mal kurz die Fructosegruppe weglassen, dann haben alle andern die Wasser, die Diät und die Zuckergruppe sowohl gleich viel gewogen als auch gleich viel Energie zusich genommen. Das heisst das Trinken des zuckerhaltigen Getänkes (cola) hatte keinerlei VOrteile gegenüber des Trinken des Diät Getränks (cola light)

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [Dingeli](#) on Thu, 29 Sep 2005 08:58:02 GMT

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

Ach, sooooo meintest du das *an die Stirn patsch*. Jeps, stimmt, da hast du natürlich Recht;). Macht auch Sinn, wenn cih an mich selbst denke: Trinke ich mal etwas anderes als Wasser oder Tee, Säfte bspw oder (auch wenns eigentlich eher ein Nahrungsmittel denn Getränk ist) mal ein Glas Milch, so stellt sich ein Sättigungsgefühl ein und ich hab meist sogar kaum oder keinen Hunger mehr. Mir persönlich geht's ja auch bei Cola light darum, mich nicht satt zu trinken, sondern stattdessen lieber die kcalreduzierte Variante zu nehmen um mich dann satt essen zu können. Aber das ist dann wieder ein ganz anderes Thema

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [osso](#) on Thu, 29 Sep 2005 09:04:47 GMT

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

Es ging mir auch nicht so speziel um Cola light sondern um das was dahinter steht. Beim Menschen kann es auch nicht ganz genau so sein, sonst würde man die Zufuhr von zusätzlichem Zucker keinen Effekt auf das Gewicht haben, und das widerspricht zumindest allem was veröffentlicht wird und Süsstoffe wären im übrigen nonsens. Trotzdem ein intessantes Detail, das zumindest die Hyphothese zulässt das sich der Körper nicht so einfach täsuchen lässt.

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...

Posted by [Dingeli](#) on Thu, 29 Sep 2005 09:11:55 GMT

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

Ich glaube eher, daß der Mensch verlernt hat, sich nach seinen Bedürfnissen zu ernähren (was ja eh schon selbstredend ist, wenn man sich die zumeist übergewichtige Bevölkerung mal anschaut) und daher Cola - oder was auch immer für gezuckerte Getränke - zusätzlich zu sich nimmt. In dem Moment hat man wiederum die erhöhte Kcalzufuhr, vielleicht in Kombination mit zu wenig Bewegung, aus der dann das Übergewicht resultiert. Die reinen Mechanismen des Körpers sollten zwischen Maus und Mensch ähnlich sein, nur spielen beim Menschen eben

noch weitere Komponenten eine Rolle.

Cola light habe ich im oberen Post angeführt, weil ich es selbst ganz gerne trinke, es steht wohl für alle übrigen Lightgetränke stellvertretend .

Subject: Re: Dickmacher Fructose in Getränken...
Posted by [hardy](#) on Thu, 29 Sep 2005 20:16:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal wieder ein später Kommentar

Zitat:es ist es aber doch wert, diesen Gedanken in signifikanteren Tests mal nachzugehen

Signifikante Tests? Kennt ihr die Bücher von
Hans-Peter Beck-Bornholdt, Hans-Hermann Dubben
"Der Hund, der Eier legt" und/oder "Der Schein der Weisen"?
Finde ich einfach gut!
