

## Φρουκτόζη ή ζάχαρη; Ποια είναι πιο υγιεινή;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καλοκαιράκι έρχεται και οι συμβουλές για δίαιτες express, παίρνουν και δίνουν. Μήπως όμως, πέρα από την απώλεια κιλών θα έπρεπε να μας ενδιαφέρει και η διατροφική αξία των τροφίμων;

Η φρουκτόζη ή οπωροσάκχαρο είναι οργανική ένωση και ανήκει στην ευρύτερη ομάδα των υδατανθράκων (μονοσακχαρίτες). Πρόκειται για ένα φυσικό σάκχαρο που συναντάται στα κυρίως στα φρούτα ενωμένος συνήθως με την γλυκόζη και θεωρείται ο γλυκύτερος μονοσακχαρίτης που βρίσκεται ελεύθερος στη φύση. Η φρουκτόζη μαζί με τη γλυκόζη αποτελούν τα 2 συστατικά του δισακχαρίτη σακχαρόζης, της κοινής επιτραπέζιας ζάχαρης, καθώς επίσης και άλλων πολυσακχαριτών, όπως π.χ. της ινουλίνης. Τα τελευταία χρόνια επικράτησε η άποψη πως η φρουκτοζη είναι καλύτερης ποιότητας σάκχαρο από την κοινή μας ζάχαρη και προτάθηκε σαν φυσικό γλυκαντικό σε διαβητικούς ασθενείς. Είναι όντως καλύτερη από την ζάχαρη;

Πώς παράγεται η φρουκτόζη και σε ποια τρόφιμα βρίσκεται;

Η φρουκτόζη είναι φυσική ουσία που περιέχεται στα φρούτα και παράγεται με χημική επεξεργασία από αυτά. Την βρίσκουμε συνήθως σε σκόνη και κύβους και την χρησιμοποιούμε αυτούσια, σαν την ζάχαρη. Από την στιγμή που γίνεται σκόνη, προστίθενται σε αυτήν χημικές ουσίες αντί-συσσωματικές, ρεολογικές και συντηρητικές και γι αυτό εν μέρει παύει να είναι τελείως φυσική. Την βρίσκουμε

όμως και σε υγρή μορφή σε ζαχαρούχα ποτά, σε αναψυκτικά που δεν είναι light, σε αθλητικά ποτά, στο κρύο τσάι, στους χυμούς και σε γλυκά του εμπορίου, σε προσσκευασμένα τρόφιμα, στα αλλαντικά, ενώ σαν σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης, την βρίσκουμε σε όλα σχεδόν τα συσκευασμένα τρόφιμα όπως οι σοκολάτες, κρουασάν, καραμέλες, έτοιμα κέικ, μαρμελάδες και παρόμοια τρόφιμα.

Ο μεταβολισμός της φρουκτόζης στον οργανισμό. Φρουκτόζη ή ζάχαρη;

Η κύρια διαφορά της φρουκτόζης από την γλυκόζη είναι ότι η φρουκτόζη μεταβολίζεται στο 100% στο συκώτι και αποθηκεύεται σαν λίπος γρηγορότερα, ενώ η γλυκόζη μόνο κατά το 20%. Δηλαδή όταν λαμβάνουμε 100 θερμίδες γλυκόζης, λιγότερο από μια 1 θερμίδα αποθηκεύεται σαν λίπος, όταν όμως λαμβάνουμε 100 θερμίδες φρουκτόζης, οι 30 θερμίδες αποθηκεύονται ως λίπος στο σώμα μας.

Μετά την πέψη, ένα μέρος της μετατρέπεται σε ελεύθερα λιπαρά οξέα (FFAs), σε λιπο-πρωτεΐνες VLDL και σε τριγλυκερίδια, τα οποία συσσωρεύονται ως λίπος στο συκώτι και στους σκελετικούς μύες, προκαλώντας αντίσταση στην ινσουλίνη και μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος, δηλαδή λιπώδη διήθηση (NAFLD).

Όταν καταναλώνεται, αυξάνει με πιο αργό ρυθμό την γλυκόζη στο αίμα σε σχέση με την ζάχαρη και το μέλι, κάτι που είναι θετικό για τους διαβητικούς ασθενείς που δεν πρέπει να έχουν απότομη αύξηση του ζαχάρου τους, όμως η αντίσταση στην ινσουλίνη που η φρουκτοζη προκαλεί, εξελίσσεται σε μεταβολικό σύνδρομο και σακχαρώδη διαβήτη. Η κατανάλωση γλυκόζης, δεν προκαλεί αντίσταση στην ινσουλίνη στον ίδιο βαθμό.

Στην συνέχεια του μεταβολισμού της, ένα μέρος της μετατρέπεται σε ενεργό γλυκερόλη, η οποία χρησιμοποιείται ως υπόστρωμα για την μετατροπή των ελεύθερων λιπαρών οξέων σε τριγλυκερίδια, με συνεπακόλουθη αύξηση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, κάτι που δεν συμβαίνει με την γλυκόζη.

Ο μεταβολισμός της φρουκτόζης από το ήπαρ αυξάνει την παραγωγή ουρικού οξέος ως παραπροϊόν, με ταυτόχρονη αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Η φρουκτόζη έχει αρνητική επίδραση σε δύο ορμόνες που σχετίζονται με τον κορεσμό και την πείνα, την γκρελίνη και τη λεπτίνη αντίστοιχα. Η πρόσληψη φρουκτόζης δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο πείνας με αυξημένη πρόσληψη φαγητού και αυξημένη αποθήκευση λίπους.

Όταν η φρουκτόζη καταναλώνεται σε υγρή μορφή σε αναψυκτικά και ζαχαρούχα ποτά, δεν συνδέεται με άλλους υδατάνθρακες ή με φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα να απορροφάται και να μεταβολίζεται πολύ πιο γρήγορα από ότι αν προσλαμβάνεται από τα φρούτα που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες..

Θερμιδικά η φρουκτόζη έχει τις ίδιες θερμίδες με την ζάχαρη και το μέλι.

Επιδράσεις της φρουκτόζης στη υγεία

Μερικά από τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η υψηλή κατανάλωση φρουκτόζης

είναι:

Η παχυσαρκία και αύξηση του λιπώδους ιστού.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτης τύπου 2.

Το μεταβολικό σύνδρομο.

Αυξημένα τριγλυκερίδια και αυξημένη LDL (κακή) χοληστερόλη.

Αυξημένη αρτηριακή πίεση.

Λιπώδης διήθηση του ήπατος.

Καρδιαγγειακές παθήσεις.

Ουρική αρθρίτιδα.

Είναι σημαντικό λοιπόν να κατανοήσουμε ότι η κατανάλωση της φρουκτόζης δεν είναι σε καμία περίπτωση καλύτερη από την κατανάλωση ζάχαρης (γλυκόζη και φρουκτοζη μαζί) και για αυτό η καλύτερη λύση για μια υγιεινή διατροφή η αποφυγή και των δύο ουσιών. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, η ελαχιστοποίηση των επεξεργασμένων τροφίμων είναι σίγουρα ορθή πολιτική προστασίας της υγείας μας.

Από τη Βασιλική Νεστορή, Διαιτολόγο και επιστημονική συνεργάτη του [www.iator.gr](http://www.iator.gr)- [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)