

**Populäres Vorurteil:****Fruchtsäfte sind besonders gesunde Durstlöscher.**

Während einige Lebensmittel als besonders schädlich gelten (z. B. alkoholische Getränke, Eier), stehen andere im Ruf, besonders gesund zu sein (z. B. Milch, Obst und Gemüse, Fruchtsäfte). Auch wenn (pseudo-) wissenschaftliche Untersuchungen uns glauben lassen wollen, sie könnten die Schädlichkeit der einen oder die Nützlichkeit der anderen Lebensmitteln unter Beweis stellen, gilt für alle genannten Lebensmittel (-gruppen), daß sie der Gesundheit ebenso förderlich wie auch abträglich sein können. Es ist abhängig von der Dosis und der individuellen Verträglichkeit.

An dieser Stelle sei nur am Rande vermerkt, daß uns auch manche physiologisch sehr bedenkliche Lebensmittelabfälle (z. B. Molke, Getreideschalen) aus handfesten ökonomischen Interessen oder aufgrund von Heilslehren als besonders wertvoll verkauft werden.

Fruchtsäfte sind reich an Fruchtsäuren (z. B. Citronen-, Wein- und Äpfelsäure) und deren Salze. Sowohl diese Säuren, wie auch deren Salze sind probate Komplexierungsmittel, d. h. sie sind in der Lage, Metallionen in einen Komplex zu binden und sie so in wässrige Lösung zu bringen. Physiologisch kann das zwei vollkommen diametrale Konsequenzen haben:

1. Schwerlösliche toxische metallische Kontaminationen (z. B. Blei, Cadmium) finden in komplexierter Form Eingang in unseren Organismus. Komplexe sind chemisch sehr stabil. Es gilt als eher unwahrscheinlich, daß sie im Organismus aufgebrochen werden und so zu einer Schädigung durch freiwerdende toxische Metallionen führen können. Ausschließen läßt es sich jedoch nicht.
2. Physiologisch wertvolle Metallionen (z. B. Calcium) werden dem Organismus in komplexierter Form aufgenommen und sind somit für ihn nicht verfügbar, jedenfalls nicht da, wo sie gebraucht werden. Somit werden dem Körper wichtige Mineralien entzogen. Dies kann trotz reichlicher Calciumzufuhr zu einem Calciummangel führen und eine Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) nach sich ziehen.

Um es noch einmal zu verdeutlichen: der Genuß von Fruchtsaft ist nicht gesundheitsschädlich. Allerdings kann ein Übermaß oben beschriebene Folgen nach sich ziehen. Gewarnt sei aber in jedem Fall vor vitaminisierten Fruchtsäften (wegen der maßlos überdosierten Vitamingaben).

P.S.: Komplexbildner finden auch technologischen Einsatz als Zusatzstoff.

*Text erstellt am 05. Januar 1999, Dokument zuletzt geändert am 03. April 2008*

*© Jürgen Krüll, Berlin-Schöneberg*