



Dein Obst-Ratgeber

Mit dem Obst-Ratgeber erhältst Du einen Überblick über verschiedene Obstsorten und deren natürlichem Zuckergehalt. Während Deiner Darmsanierung solltest Du nur möglichst zuckerarmes Obst konsumieren, damit sich das Gleichgewicht der Darmflora stabilisieren kann.

OBSTSORTE	ZUCKERGEHALT JE 100 GRAMM
Avocado Ingwer Limette Rhabarber Zitrone	Unter 2 Gramm
Brombeeren Heidelbeeren Himbeeren Johannisbeeren (rot)	Ca. 5 Gramm
Erdbeere Grapefruit Wassermelone	Ca. 6-7 Gramm
Papaya Pomelo Kiwi (grün)	Ca. 8 Gramm
Aprikose Pfirsich Sauerkirschen	Ca. 9 Gramm
Apfel (säuerlich, z.B. Boskop oder Granny Smith) Birne Orange Mandarine Pflaume	Ca. 10-11 Gramm
Ananas	Ca. 12 Gramm

Obstsorten, wie Weintrauben (ca. 15 Gramm Zucker), Litschis (ca. 16 Gramm Zucker) oder Bananen (ca. 17 Gramm Zucker) weisen einen deutlich höheren Zuckeranteil pro 100 Gramm Früchte auf. Besonders zuckerreich sind getrocknete Früchte, weil diesen logischerweise der Wasseranteil fehlt. Außerdem ist der Vitamingehalt getrockneter Früchte geringer als in frischem Obst. Getrocknete Goji-Beeren enthalten ca. 50g Zucker und getrocknete Datteln sogar ca. 60g Zucker auf 100 Gramm.

Aufgrund des hohen Fruchtzuckers in getrocknetem Obst oder bestimmten Obstsorten solltest Du während Deiner Darmsanierung auf diese verzichten und lieber zu Beeren und säuerlichem Obst greifen. Aber Vorsicht: Auch diese Früchte solltest Du nur in Maßen zu Dir nehmen, da sich die schlechten Bakterien in Deinem Darm von Zucker ernähren. Umso mehr Zucker Du konsumiert, umso besser und schneller vermehren sich diese schlechten Bakterien und können ein Ungleichgewicht Deiner Darmflora verursachen!