nieuws

# Fructose kan leiden tot diabetes en hartproblemen

nieuws

Fructose, een zoetmiddel dat als goedkope vervanger van suiker voorkomt in honderden voedingswaren en drankjes die we dagelijks gebruiken, kan het menselijk metabolisme schade toebrengen, en leiden tot obesitas en diabetes, zo waarschuwt de Sunday Times.

14 DECEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:10

Lees meer over:
gezondheid

Fructose, een zoetmiddel dat als goedkope vervanger van suiker voorkomt in honderden voedingswaren en drankjes die we dagelijks gebruiken, kan het menselijk metabolisme schade toebrengen, en leiden tot obesitas en diabetes, zo waarschuwt de Sunday Times.
Dat het veelgebruikte fructose schadelijk kan zijn, was al aangetoond bij proeven op ratten, maar aan de universiteit van Californië is nu ook bij mensen vastgesteld dat dit uit graan gemaakte zoetmiddel zorgt voor een gevaarlijke aangroei van vetcellen rond vitale organen en kan leiden tot diabetes en hartziektes.
De onderzoekers wijzen met name op een verband tussen dit middel, dat onder meer wordt wordt gebruikt in frisdranken, yoghurts, koekjes en ontbijtgranen, en de toenemende zwaarlijvigheid bij jonge kinderen. Zelfs sommige vruchten, die ons worden aanbevolen omdat ze gezond zijn, bevatten 'natuurlijke' fructose.
Bij het onderzoek werden zestien vrijwilligers tien weken lang op een streng gecontroleerd dieet gezet dat veel fructose bevatte. Daarbij bleek dat de vetcellen rond hart, lever en andere organen in die periode zeer sterk waren gegroeid. Ook werden bij de verwerking van voedsel abnormaliteiten vastgesteld die in verband worden gebracht met diabetes en hartziektes. Bij een tweede groep proefpersonen die hetzelfde dieet kregen, maar dan met glucosesuiker in plaats van fructose, kwamen die neveneffecten niet voor.

Beide groepen verdikten weliswaar evenveel, maar volgens de onderzoekers zouden de fructosegebruikers over een langere termijn ook dikker worden dan de andere deelnemers aan de test. Fructose volgt niet het spijsverteringsproces dat andere suikers doet ontbinden, en komt dus intact in de lever terecht, waar het daardoor voor een aantal abnormale reacties zorgt. Een daarvan is de verstoring van het mechanisme dat het lichaam zegt of vet moet worden verbrand dan wel opgeslagen.
Volgens Kimber Stanhope, een moleculair bioloog die het onderzoek leidde, "hebben we nu voor de eerste keer aangetoond dat fructose niet alleen maakt dat we dikker worden, maar dat er ook een verband bestaat tussen dit zoetmiddel en de kans op diabetes en hartziektes. Want de reacties die daarop wijzen troffen we niet aan bij de glucosegebruikers".
In natuurlijke vorm maakt fructose tussen de 5 en 15 procent van het gewicht van elke vrucht uit. Het wordt in synthetische vorm gebruikt sinds in 1971 werd ontdekt dat uit maïs een siroop kan worden gemaakt die voor 55 procent uit fructose en voor 45 uit glucose bestaat en die niet alleen zesmaal zoeter is dan rietsuiker, maar ook veel goedkoper. Dat in heel veel voedsel en drankjes fructose zit, staat doorgaans op het etiket, maar over de juiste hoeveelheid bestaat veel minder duidelijkheid.

**Bron:** Belga


## VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

## Contact
M • info@vilt.be


## Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page:
https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada