



*Lukt het afvallen maar niet, terwijl je toch iedere ochtend braaf aan je fruitsmoothie of fruitsalade zit? Of misschien denk je goed bezig te zijn door veel fruit als tussendoortje te eten. Fruit is niet zo gezond als iedereen beweert en er kleven een aantal nadelen aan het veelvuldig eten van fruit. Fruit bevat veel suiker en is evolutionair gezien een seizoensproduct dat in de zomer gegeten wordt om aan te komen voor een strenge winter. Het is niet bedoeld om het hele jaar door gegeten te worden en je kunt het het beste zien als snoep.*

### **De zaden van een plant**

Een plant heeft (net als een dier) maar één doel: zich voortplanten en zijn soort uitbreiden. Fruit bevat de zaden om deze voortplanting te realiseren. Alleen wil de plant graag dat het nieuwe leven dat uit deze zaden moet komen, ergens anders begint. Op die manier hoeft de plant niet te concurreren met zijn eigen nazaten voor zon, water en voeding en zo veroverd de plant meer terrein.

### **Hulp bij de verspreiding van de zaden**

Aangezien een plant zelf niet heel erg mobiel is, maken de meeste planten voor deze verspreiding gebruik van wat hulp van buitenaf. Die hulp komt in de vorm van een dier dat de vrucht opeet en op een andere plek weer uitpoept. Meestal zijn zaden beschermd door een soort schil die de reis door het maag-darmkanaal van het dier overleven en zo ongeschonden weer buiten komen. Het zaadje komt naar buiten met de ontlasting en heeft gelijk mest om te groeien. Een win-win situatie.

### **De rol van de kleur van het fruit**

De kleur van het fruit is één van de tactieken van de plant om de aandacht te trekken van dieren die het fruit moeten eten. Leuk om te weten is dat alle fruiteters kleuren kunnen zien. De plant geeft zelf met kleur het moment aan dat de vrucht klaar is om gegeten te worden. De plant wil niet dat de onrijpe vrucht gegeten wordt, omdat de beschermende huls om de zaadjes dan nog niet klaar zijn en het zaad dan nog niet de reis kan overleven door het maag-darmkanaal van het dier. Om de boodschap (ik ben nog niet eetrijp) kracht bij te zetten, bevat een onrijpe vrucht vaak ook nog toxines (gifstoffen) in de vorm van lectines, die het dier ziek kunnen maken. Als het dier ziek wordt van onrijp fruit, zal hij het de volgende keer wel uit zijn hoofd laten om onrijp fruit te eten.

### **Het rijpen van fruit**

Onrijp fruit is bijna altijd groen en rijp fruit bijna altijd geel, oranje of rood. Groen geeft dieren (maar ook mensen) het “stop” signaal, terwijl geel, oranje en rood het signaal heeft “ga ervoor!”. Marketing mensen weten dit. Let volgende keer in de supermarkt maar eens op als je langs het schap met snacks loopt.

Op het moment dat fruit rijp is, is het suikergehalte op zijn hoogst. Het soort suiker in vruchten is vooral fructose.



### **Eet zo veel als je kunt**

Er is een reden dat de plant ervoor kiest om fructose in plaats van glucose in zijn vruchten te stoppen. Glucose doet de bloedsuikerspiegel snel stijgen, waardoor ook het leptinegehalte stijgt. Leptine is een belangrijk hormoon dat aan de hersenen het signaal geeft dat er voldoende gegeten is, waarna je doorgaans stopt met eten. Echter bevat fruit geen glucose, maar fructose. Fructose laat het leptinegehalte niet stijgen, waardoor je niet het signaal krijgt dat je verzadigd bent en dus door blijft eten. En dat is precies de bedoeling van de plant, want al zijn nakomelingen moeten verspreid worden.

### **Het hele jaar door fruit**

Het merendeel van de mensen heeft op dit moment overgewicht en heeft al die extra calorieën uit fructose niet nodig. Evolutionair gezien was fruit maar één keer per jaar (korte tijd) beschikbaar. Het werd gegeten om snel en veel aan te komen voor de komende winter en de bijbehorende voedselchaarste. In die winter kwam je wel weer van de extra kilo's af. Afgezien van de arme landen, hebben wij geen voedselchaarste meer en zouden wij niet het hele jaar door zoveel fruit moeten eten. Wij verliezen immers niet meer zo makkelijk die extra kilo's.

Maar stel, je hebt geen overgewicht en je maakt je niet druk om het extra gewicht. Dan nog moet je goed opletten dat je alleen seizoensfruit eet dat natuurlijk gerijpt is. Veel fruit is geïmporteerd uit verre landen waar het meestal onrijp wordt geplukt. Aangekomen in het land van bestemming krijgt onrijp fruit een stofje toegediend, waardoor het van kleur verandert en er rijp uitziet. Maar het is nog niet rijp en bevat daardoor nog veel lectines. Weet je nog, de giftige stoffen die de plant bevat om te zeggen dat het nog niet klaar is om gegeten te worden. Deze lectines zorgen voor veel problemen in de darmen en kan zelfs een lekkende darm tot gevolg hebben.

### **Groenten die eigenlijk vallen onder de fruitsoorten**

Tomaat, komkommer, courgette, paprika, aubergine, augurk en pompoen zijn zaadhoudende groenten en moeten eigenlijk gezien worden als vruchten. Deze geven ook het signaal af dat we vet moeten opslaan voor de komende winter. Niet handig als je graag een paar kilo's wilt afvallen.

### **Schade aan de nieren**

Als alle nadelen nog niet genoeg zijn, zwellen je nieren op door de fructose uit fruit. Dertig procent van de geconsumeerde fructose gaat rechtstreeks naar de nieren (en dus niet naar de lever). Bij overmatig gebruik kunnen ze schade oplopen en kapot gaan.

### **Er is fruit dat je wel onrijp kunt eten.**

Onrijp tropisch fruit bevat nog geen hoog gehalte fructose en bestaat voornamelijk uit resistent zetmeel. Je darmbacteriën zijn gek op resistent zetmeel! Onrijpe en dus groene bananen, mango's en papaja's kun je veilig eten.



### **De avocado**

De avocado is een rare jongen. Avocado is officieel fruit, maar bevat als enige rijpe vrucht geen spoortje suiker. Wel bevat de avocado gezonde vetten, vezels, vetoplosbare vitaminen en anti-oxidanten. Vooral eten dus!

### **Fruitsoorten met een laag fructosegehalte**

Fruit zie ik als traktatie (dus als snoep). Als ik wel fruit eet, probeer ik lokaal fruit te eten dat op dat moment in het seizoen is en dus rijp en het liefst zo min mogelijk fructose bevat.

Fruitsoorten waar ik dan uit kies, zijn:

frambozen

bosbessen

aardbeien

bramen

harde peren

granaatappel

citrusvruchten (niet uitgeperst als sap drinken)

nectarine

perzik

pruim

abrikoos

vijg

appel

### **Conclusie**

Nog even de nadelen van fruit op een rijtje:

- Fruit geeft je het signaal: sla vet op voor de winter.
- De fructose belast lever en nieren.
- De fructose geeft je veel calorieën (calorieën die de meeste mensen niet nodig hebben).
- De fructose uit fruit zorgt ervoor dat je geen leptine aanmaakt en het signaal niet krijgt dat je moet stoppen met eten.
- Als je onrijp fruit eet, krijg je veel schadelijke lectines binnen.