

5 Gründe, warum ich morgens eine halbe Grapefruit esse und nicht mehr

Um die Grapefruit entsteht alle paar Jahre wieder ein Hype und ich kann verstehen warum. Grapefruits sind nicht nur super gesund, wenn du dich erstmal an den etwas bitteren Geschmack gewöhnt hast, sind sie echt lecker.

Aber wie bei allen guten Sachen ist auch bei der Grapefruit Vorsicht geboten. Zu viel ist nie gut. Unter bestimmten Umständen kann das schon ein einziges Glas Grapefruit-Saft sein.

Wann du auf Grapefruits besser verzichten solltest, erfährst du am Ende des Artikels.

Zufällig aus Orange und Pampelmuse entstanden, sind Grapefruits längst der Verkaufsschlager in unseren Supermärkten.

Mittlerweile sind die Zitrusfrüchte in allen subtropischen Ländern vertreten und kommen zumeist aus der Türkei, Spanien und Amerika zu uns.

So gibt es Grapefruits eigentlich das ganze Jahr über zu kaufen.

Ihre Hauptsaison ist aber von Oktober bis Mai.

Dabei ist Grapefruit nicht gleich Grapefruit.

Obwohl alle Grapefruitsorten eine gelbliche Farbe haben, gibt es Sorten mit hellgelbem Fruchtfleisch, solche mit tiefroten und alles dazwischen.

Die bekanntesten Sorten sind die weißfleischige Jaffa, die sehr bitter schmeckt, und die rosafarbenen Ruby Red oder Redblush. Beide Sorten sind milder und süßer im Geschmack.

Insgesamt kann man sagen: Je roter das Fruchtfleisch, desto süßer ist die Grapefruit.

#1 Nährstoffbombe: Vitamine & Mineralstoffe

Ihre Hauptsaison ist ein wichtiger Grund, warum ich im Winter jeden Morgen Grapefruit esse. Denn gerade jetzt ist das Angebot an vitaminreichen Obstsorten etwas beschränkt.

Wie gut, dass die Grapefruit mit geballter Vitamin-Power daher kommt.

In einer Grapefruit befindet sich so viel [Vitamin C](#), dass du schon ein Drittel deines Tagesbedarfs damit decken kannst.

Mit einem Glas frischgepressten Saft hast du schon 80% deines Bedarfs an Vitamin C.

Daneben trumpft die Grapefruit auch mit einer ganzen Reihe B-Vitaminen auf. Besonders die Folsäure ist hier zu nennen. Aber auch Vitamin A ist vertreten.

Selbst an Mineralstoffen spart die Zitrusfrucht nicht. Neben Magnesium und Calcium ist auch eine ganze Menge Kalium enthalten.

Mit dieser geballten Nährstoff-Bombe bringst du deinen Körper und Kopf wieder in Schwung.

#2 Appetitregulierung durch Ballaststoffe

Mit 1,6 g Ballaststoffen bringt die Grapefruit nicht nur deinen Verdauungsapparat in Schwung. Besonders das reichlich enthaltene Pektin wirkt sich regulierend auf den Cholesterinspiegel aus.

Außerdem sättigen die Ballaststoffe, ohne Kalorien mitzubringen.

Damit bildet die Grapefruit die perfekte Grundlage für einen gesunden schlanken Körper.

#3 verminderter Insulinstieg durch etwas -aber nicht zu viel- Fructose

Die Grapefruit schmeckt bitter.

Das bedeutet aber nicht, dass sie gar keinen Zucker enthält.

In einer Grapefruit ist gerade so viel [Fructose](#), dass sie nicht schädlich wirkt. Aber wiederum so viel, dass sie den Insulinspiegel nach unten reguliert.

Eine halbe Grapefruit vor dem Frühstück, verhindert nicht nur, dass die Fettpolster aufgefüllt werden.

Sie verlängert auch die durch die Nahrung aufgenommene Energiezufuhr und hält dich länger satt.

#4 gesunde Bitterstoffe

Die Bitterstoffe machen die Grapefruit leider nicht zu den leckersten Früchten der Welt. Das ist schade, denn gerade Bitterstoffe sind äußerst gesund.

Der bittere Geschmack auf der Zunge reicht aus, dass die Produktion an Magen- und Darmsekreten angeregt wird.

So verbessert sich deine Verdauung ganz neben her.

Da die Verdauungsprozesse früher starten, bist du außerdem schneller satt.

Soweit ist die Grapefruit nett, aber noch nichts Besonderes.

Das Exklusive an ihr ist ein ganz bestimmter Bitterstoff: das Flavonoid Naringin.

Naringin baut nicht nur Cholesterin ab und verbessert die Insulinsensitivität.

Im Körper zu Naringenin umgebaut regt das Flavonoid die Leber an, mehr Fett abzubauen.

Indem zwei bestimmte Proteine aktiviert und andere blockiert werden, wird der Fettabbau so stark angekurbelt. Gleichzeitig werden die Vorbereitungen zur Einlagerung der Fette verhindert.

Eine Grapefruit wirkt auf den Körper wie eine Fastenkur, nur ohne negative Nebeneffekte.

Das allein wäre schon ein guter Grund Grapefruits zu essen.

Naringin interagiert aber zusätzlich noch mit Coffein.

Beide Stoffe für sich genommen kurbeln deinen Fettabbau schon an.

Aber beide kombiniert blasen dir die Fettpölsterchen nur so weg.

Ein guter Grund Grapefruits morgens zum Kaffee oder koffeinhaltigen Tee zu genießen.

#5 Lycopin in roten Grapefruits

Die rosafarbenen Grapefruits haben sogar noch einen weiteren Vorteil.

Sie enthalten viel [Lycopin](#).

Lycopin ist ein äußerst effizientes Carotinoid, das nicht nur für die Farbe sorgt, sondern auch deine Körperzellen schützt.

Es wirkt antioxidativ und hilft deiner Haut sogar dabei, sich gegen die [Sonnenstrahlen](#) zu schützen.

#6 gefährliche Wechselwirkungen mit Medikamenten

Der sechste Grund kann kaum als Bonus gesehen werden.

Er ist der Grund, warum ich nicht mehr als eine halbe Grapefruit zu mir nehme, obwohl ich kein einziges Medikament benutze.

Leider haben auch Grapefruits ihre Schattenseiten.

Das enthaltene Bergamottin ist nicht ganz ungefährlich. Und auch das Naringin wirkt leider nicht nur in der Leber, sondern auch im Darm.

Sie blockieren ein bestimmtes Enzym im Darm, das eigentlich Gifte, Drogen und bestimmte Medikamente abfängt und unschädlich macht.

5 Gründe, warum ich morgens eine halbe Grapefruit esse und nicht mehr

Zu viel Grapefruit kann also deinen Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen vermindern.

Gleichzeitig können bestimmte Medikamente in ihrer Wirkung stark erhöht werden.

Das kann lebensgefährlich sein.

Besonders stark sind die Wechselwirkungen mit östrogenhaltigen Verhütungs-Pillen, Medikamente gegen Asthma, gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und auch einige Medikamente bei Autoimmunerkrankungen.

2012 wurde eine [Studie](#) veröffentlicht, in der viele Arzneien aufgeführt werden.

Wenn du also ein Medikament nimmst, dann solltest du dich vor dem Genuss von Grapefruits genau informieren.

Selbst die zeitliche Trennung von mehreren Stunden zwischen der Aufnahme von Medikamenten und dem Konsum von Grapefruit kann teilweise gefährlich sein.

Meine Empfehlungen

Es gibt noch einen weiteren Grapefruits morgens zu essen.

Die Geschmacksnerven funktionieren ein bisschen wie Disziplin.

Was du morgens als erstes machst, bestimmt über den ganzen Tag.

Nimmst du morgens als erstes die Grapefruit zu dir, dann schmeckst du die Bitterkeit kaum.

Deine Geschmacksnerven sind von süßeren Dingen noch nicht verwöhnt und saugen jedes bisschen Süße aus der Frucht. So ist sie richtig lecker.

Aber Achtung: Selbst Nüsse reichen aus, um diesen Effekt zu zerstören.

Zusätzlich bilde ich mir ein, dass ich den Tag über weniger Lust auf Süßigkeiten habe.

Aber dafür gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Das musst du einfach selbst ausprobieren.

Du kannst Grapefruit ganz klassisch als Saft oder halbiert mit einem Löffel zum Frühstück verzehren.

Um das Fruchtfleisch leichter zu lösen, kannst du die Kammern einfach mit einem Messer voneinander trennen.

Aber Grapefruits eignen sich auch als Zutat in beispielsweise Obst-Salaten oder im besonders gesunden [Grünkohl-Salat](#).



Beim Einkauf und der Lagerung musst du kaum etwas beachten.

Selbst Flecken auf der Schale sagen nichts über die Qualität aus, könne sogar einen Hinweis auf besseren Geschmack sein.

Bei etwa 15 °C bleiben Grapefruits mehrere Wochen gut.

Selbst die Kerne kannst du theoretisch mitessen. Ihnen wird eine gesundheitliche Wirkung

zugesprochen, auch wenn diese nicht bewiesen ist.

Aber sie schmecken wirklich ekelig und ich würde dir von den großen Kernen abraten. Den Geschmack bekommst du Minutenlang nicht von der Zunge.

Trotz der unschönen Wechselwirkung mit Medikamenten ist die Grapefruit die Frühstücks-Frucht meiner Wahl- besonders im Winter.

In Maßen genossen ist sie auf jeden Fall ungefährlich und bringt deinem Körper viele Vorteile.

Wenn du noch Fragen, Anregungen oder vielleicht außergewöhnliche Rezepte mit Grapefruit hast, dann hinterlasse doch einfach einen Kommentar und teile deine Idee mit uns.

Quellen & weiterführende Literatur

Shulman M. et al. (2011): Enhancement of Naringenin Bioavailability by Complexation with Hydroxypropyl- β -Cyclodextrin. PLoS ONE 6(4).

Bailey D., Dresser G., Arnold M. (2012): Grapefruit-medication interactions: Forbidden fruit or avoidable consequences?

Paine M., et al. (2006): A furanocoumarin-free grapefruit juice establishes furanocoumarins as the mediators of the grapefruit juice-felodipine interaction. American Journal of clinical nutrition 83. S. 1068-1075.

Bakalar, N. (2006): Experts Reveal the Secret Powers of Grapefruit Juice. New York Times. March 21.

Fujioka K. et al. (2006): The Effects of Grapefruit on Weight and Insulin Resistance: Relationship to the Metabolic Syndrome. Journal of Medicinal Food. 9(1). S. 49-54.