

## **FRUCTOSE-MALABSORPTION (FRUCHTZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT)**

Manche Menschen können Fructose (**Fructozucker**) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden wie Blähungen, Durchfälle, Aufstoßen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Fettstühle und gelegentlich auch Depressionen. Wenn eine Fructozuckerresorptionsstörung über viele Jahre besteht, kann es außerdem zu einer bakteriellen (oder Pilz-) Fehlbesiedelung des Dünndarmes kommen, was immer eine zusätzlich Verschlechterung der Symptome bedeutet. Fructose kommt vor allem in Honig, (Dörr)Obst, Obstsaften, Diabetikerprodukten, und einigen Süßigkeiten sowie in manchen Gemüsearten vor. Manche Menschen mit Fructoseunverträglichkeit entwickeln schon instinktiv eine Abneigung gegen diese Nahrungsmittel.

Wird Fructose in Verbindung mit Glucose (= **Traubenzucker**) aufgenommen, so **verbessert** sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf. **Sorbit** hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süßigkeiten (Kaugummi!) enthalten ist, **verschlechtert** die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden.

Wenn Sie [sehr fructosereiche Lebensmittel](#) **meiden** bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen, werden sich in den meisten Fällen die Beschwerden bessern. In manchen Fällen wird jedoch zusätzlich eine vorübergehende antibiotische Therapie notwendig sein.

Versuchen Sie, zunächst alle Lebensmittel der Gruppe 2+3 für 4 Wochen aus dem Speiseplan zu streichen. Danach können je nach individueller Fructoseverträglichkeit Lebensmittel aus der Gruppe 2 wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen (einzelne Lebensmittel vorsichtig austesten ob sie beschwerdefrei toleriert werden. Symptome treten meist nach 30 – 90 min auf). **Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose** und ob gleichzeitig Sorbit (→Verschlechterung) oder Traubenzucker (→Verbesserung der Symptome) aufgenommen wird. Auf jeden Fall sollten Diabetikerprodukte vermieden werden (enthalten meist Fructozucker oder Sorbit). Obst (z. B. als Kompott) kann mit Traubenzucker gesüßt werden und wird dadurch verträglicher. Außer Fructozucker und Sorbit kann auch Stachyose und Verbascose, das sind Ballaststoffe die in Bohnen, Kohlgemüse, Hülsenfrüchten u.a. Lebensmitteln enthalten sind, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb vor allem in der Anfangsphase Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie manche Brotsorten, die nicht deklarierte Backzusätze enthalten (häufig bei Kleingebäck, „billigen“ Semmeln und Broten, die aus Fertigbackmischungen hergestellt wurden). Verlangen Sie von Ihrem Arzt eine [Tabelle über Fructozucker- Sorbit- und Traubenzuckergehalt](#) aus denen auch die Verhältnisse der einzelnen Zuckerarten zueinander hervorgeht.

### **Weitere Hinweise:**

- Nehmen Sie Diätempfehlungen nicht zu ernst und machen Sie, wenn es Ihnen besser geht, bewußt kleine „Diätfehler“ damit Ihr Darm nicht zu sehr „verwöhnt“ wird.
- Ob eine Diät strenger oder weniger streng eingehalten werden soll hängt von Ihrem Stuhl ab (Konsistenz, Geruch und Form):
  - Bei **Durchfall** ist die Diät strenger einzuhalten: (Gruppe 2 und 3 Nahrungsmittel weg lassen)
  - Wenn Sie zu **Verstopfung** neigen, können Sie zunächst Lebensmittel der Gruppe 2 vermehrt zu sich nehmen. Diese wirken dann als natürliche Abführmittel
  - **Fettstühle** (wenn der Stuhl „Spuren“ auf der Toilette hinterläßt), **Blähungen** und/oder Leibscherzen sind Zeichen dafür, daß Sie ihre Diät nicht streng genug einhalten, oder daß sie eine weitere bisher nicht bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeit haben
- **Bleiben Sie immer ein bißchen hungrig.** Versuchen Sie immer nur kleine Mahlzeiten einzunehmen.
- Besonders wichtig ist **regelmäßiges Ausdauertraining** (entsprechende Trainingsberatung auf Anfrage).
- Wenn sich Ihre Beschwerden wieder verschlechtern sollten, legen Sie immer wieder **Fastentage** ein und vermeiden Sie vor allem Süßigkeiten.
- Versuchen Sie einmal Trennkost (Informationsblatt auf Anfrage erhältlich).
- Manchmal kann eine chronische **Helicobacter pylori** Infektion die Ursache für eine Fructoseunverträglichkeit sein. Wenn Sie es wünschen kann mittels eines Atemtestes festgestellt werden ob bei Ihnen eine H.p-Infektion vorliegt (Anmeldung Mo. u. Mi. ab 17 Uhr, oder gleich nach dem Atemtest).
- Auf Wunsch kann eine individuelle **Diätberatung** durchgeführt werden (Anmeldung Mo. u Mi. ab 17 Uhr oder gleich nach den Atemtest).

- **Wenn sich trotz Diät keine Besserung einstellt, sollte eine weitere Abklärung erfolgen, da die Fructoseunverträglichkeit oft mit anderen Krankheiten des Verdauungstraktes vergesellschaftet ist.**

<b>Gruppe 1:</b> ☺	<b>Gruppe 2:</b> ☺	<b>Gruppe 3:</b> ☹
Meist ohne Probleme verträglich	Manchmal ohne Probleme verträglich (selber ausprobieren). Achtung: Süße Fertigprodukte enthalten oft Fructose	Fast immer mit Problemen vergesellschaftet. Achtung: Fertigprodukte enthalten oft Sorbit
<u>Getränke:</u>	<u>Getränke:</u>	<u>Getränke:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> <li>• Grüne und schwarze Teesorten (grüner Tee, schwarzer Tee, Melisse, Pfefferminz etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwässer</li> <li>• stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte.</li> <li>• Wein (Rotwein wird meist besser als Weisswein vertragen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruchtsäfte: (Apfel-, Birnen-, Marillensaft u.a.)</li> <li>• Bier (sorbithaltig)</li> </ul>
<u>Kohlenhydrate:</u>	<u>Kohlenhydrate:</u>	<u>Kohlenhydrate:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltszucker (1 kg) mit Traubenzucker (Dextropur® 1/2 kg) gemischt</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Reis (poliert)</li> <li>• Mais (Polenta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltszucker</li> <li>• Hirse</li> <li>• Hafer</li> <li>• Roggen</li> <li>• Lösliche Ballaststoffe (Pektin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig (Fertigprodukte mit Honig)</li> <li>• Weizen (Brot, Teigwaren)</li> <li>• Unlösliche Ballaststoffe (Weizenkleie, Leinsamen, Inulin)</li> <li>• Vollkornprodukte !</li> </ul>
<u>Eiweißquellen:</u>	<u>Obstsorten</u> (auch Marmeladen und Kompotte)	<u>Obst:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch</li> <li>• Fleisch</li> <li>• Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honigmelonen,</li> <li>• Bananen,</li> <li>• Mandarinen</li> <li>• Orangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dörrobst (Rosinen, Feigen, Datteln, gedörrte Aprikosen, Zwetschken etc.)</li> <li>• Alle Kern- und Steinobstarten (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Ringlotten, Kirschen etc.)</li> </ul>
<u>Gemüsearten:</u>	<u>Eiweißquellen:</u>	<u>Gemüse:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salate</li> <li>• Karotten (gekocht)</li> <li>• Tomaten</li> <li>• Schnittbohnen</li> <li>• Spinat passiert</li> <li>• Mangold</li> <li>• Erbsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch und Milchprodukte (außer bei gleichzeitig bestehender Laktoseintoleranz)</li> <li>• Soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohl und Kohlgemüse (Kohlsprossen etc.)</li> <li>• Bohnen und Linsen</li> <li>• Zwiebeln, Lauch- und Lauchgemüse,</li> <li>• Sauerkraut</li> <li>• Erdnüsse</li> <li>• Rohkost und ballaststoffreiche Kost</li> </ul>