

## Ernährung bei Fruktoseunverträglichkeit

---

### **Fruktoseunverträglichkeit ist keine Allergie.**

Fruchtzucker wird im Dünndarm durch spezielle Transporter aufgenommen. Bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit ist die Funktion dieses Transportsystems zeitweise eingeschränkt oder nicht mehr vorhanden. Dadurch gelangt ein Teil der verzehrten Fruktose in den Dickdarm. Dort wird der Fruchtzucker durch Darmbakterien vergoren. Es entstehen blähende Gase und Fettsäuren.

Als typische Beschwerden einer Fruktoseunverträglichkeit können Blähbauch (Meteorismus), Blähungen (Flatulenz), Bauchkrämpfe, Durchfälle und Übelkeit auftreten. Diese Beschwerden sind für Betroffene zwar lästig, aber nicht gefährlich.

Sehr große Fruchtzuckermengen von über 35 Gramm pro Stunde überlasten auch beim Gesunden die Aufnahmekapazität des Dünndarms. 35 Gramm Fruktose sind zum Beispiel in sechs getrockneten Feigen, einer halben Tüte (110 g) Rosinen oder 500 ml Apfelsaft enthalten. Die Diagnose einer Fruktoseunverträglichkeit wird durch einen „H<sub>2</sub>“-Atemtest gestellt.

### **Fruktosearm genügt häufig**

Ein kompletter Verzicht auf fruktosehaltige Nahrungsmittel ist nicht nötig. Nach einem bestimmten Diätplan könne Sie ihre individuell verträgliche Fruchtzuckermenge ermitteln. Nach der Diagnose einer Milchzuckerunverträglichkeit durch einen H<sub>2</sub>-Atemtest sollte zunächst die täglich verzehrte

Fruktosemenge so weit wie möglich reduziert werden. Wichtig zu wissen ist, dass Glukose (Traubenzucker) die Aufnahme von Fruktose im Dünndarm verbessert, und somit gut als Süßungsmittel eingesetzt werden kann. Sorbit hingegen, das häufig als Süßstoff eingesetzt wird, kann eine Fruktoseunverträglichkeit verstärken und sollte auf jeden Fall gemieden werden.

In dieser Phase der starken Fruktosereduktion sollten sich die Beschwerden deutlich bessern. Nach ca. sechs Wochen kann man die Fruktoseaufnahme wieder langsam erhöhen, um die individuelle Verträglichkeitsschwelle zu ermitteln. Dabei sollte ein Symptom- und Ernährungsprotokoll geführt werden, damit sich eventuell auftretende Beschwerden den jeweiligen Speisen, bzw. Fruktosemengen zuordnen lassen. Eine dauerhafte stark fruktosereduzierte Diät ist nicht zu empfehlen, da es sonst zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen (v.a. an Vitaminen und Mineralien) kommen kann.

**Am Ausprobieren führt leider kein Weg vorbei.** Dadurch wird man aber sehr schnell zum eigenen Ernährungsexperten. Durch ein gutes Ernährungsmanagement sind dann meist auch wieder größere Fruktosemengen verträglich. Sie sollten dabei auf einen ausreichenden Glukose-, Fett- und Proteingehalt der Mahlzeiten achten, um die Verträglichkeit der enthaltenen Fruktose zu verbessern. So ist frisches Obst beispielsweise besser verträglich, wenn es mit Quark oder im Anschluss an eine Mittagsmahlzeit gegessen wird. In den überwiegenden Fällen zeigt sich sogar, dass Unverträglichkeit vorübergehend ist. Bereits nach wenigen Wochen, in denen die Fruchtzuckermenge kontrolliert wird und Sie die oben genannten Grundregeln beachten, geht es Ihnen oftmals deutlich besser.  
**In der Regel vertragen Sie dann wieder größere Mengen Fruktose.**

### Ernährungstips

- Zum Süßen von Speisen nicht den aus Glukose und Fruktose aufgebauten Haushaltszucker, sondern Traubenzucker (reine Glukose) verwenden
- Fruktoseunverträglichkeit wird durch Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Mannit, Sorbit) zusätzlich verstärkt, alle künstlichen Süßstoffe sind daher zu vermeiden
- Häufige kleine Mahlzeiten (5-6 Mahlzeiten pro Tag)
- Fruktose- und Glukosegehalt von industriell hergestellten Lebensmitteln beachten
- In Medikamenten (Säften, Tropfen, Drageehüllen) kann Fruktose enthalten sein
- Bereite Sie Gemüse vitaminschonend zu, d.h. nicht zu heiß anbraten und zu lange dünsten.
- Mineralstoffreiches Mineralwasser trinken

### Fruktosegehalt bei Lebensmitteln

- **Obst mit hohem Fruktosegehalt:**  
Trockenfrüchte, Apfel, Birne, Trauben, Kirsche und Feige
- **Gemüse mit hohem Fruktosegehalt:**
  - Karotten, Kürbis, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch, Weißkohl und Tomate
- **Andere Lebensmittel mit hohem Fruktosegehalt:**
  - Erdnüsse, Honig, Fruchtetee, Apfelsaft, Traubensaft, Multivitaminsaft und Wein (süßer Wein, Most)
- **Obst mit niedrigem Fruktosegehalt:**  
Zitrusfrüchte, Beeren und Papaya

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Mit freundlichen Grüßen.  
Ihr Praxisteam