



Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Manche Menschen können Fruktose (Fruchtzucker oder Laevulose) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden, wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsverschlechterung und Antriebslosigkeit.

Fruktose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, in unterschiedlichen Mengen vor.

Da vor allem reine Fruktose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie sehr fruktosereichen Lebensmittel meiden bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fruktosereiche Nahrungsmittel.

Wird Fruktose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (= Traubenzucker) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf. Sorbit (E420) hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukte und manche zuckerfreie Süßigkeiten (Zuckerln, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden. Auch Zuckerzusatzstoffe wie Mannit (E421), Isomalt (E953) oder Xylit (E967), Maltit (E965) die in Kaugummis oder Zuckerln enthalten sind, wirken ähnlich ungünstig wie Sorbit. Mehrfach-Fruchtzucker wie Oligofruktose und Inulin sind in letzter Zeit auch vermehrt in probiotischen Lebensmitteln wie Joghurts enthalten.

Versuchen Sie, fuktosehaltigen Lebensmittel wie Obst und Obstsaften, und fruktosehaltige Fertigprodukte für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan zu streichen.

Je nach individueller Fruktoseverträglichkeit können sie dann vorsichtig austesten ob, bzw. wie viel Fruktose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fruktose und ob gleichzeitig Sorbit (-> Verschlechterung) oder Traubenzucker (-> Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird. Aus dem selben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit). Zum Süßen eignet sich am besten Traubenzucker (z. B. im Kompott) oder eine Mischung aus Traubenzucker und normalem Zucker (Traubenzucker ist als Dextropur im normalen Lebensmittelhandel erhältlich). Weniger empfindliche Personen vertragen auch normalen Haushaltszucker allein problemlos.

Für Menschen mit gestörter Glucosetoleranz oder Diabetes ist Traubenzucker nicht geeignet. In diesem Fall sollten als Alternative künstliche Süßstoffe wie Assugrin, Candisin, Aspartam usw. verwendet werden.

Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte wie Dörrorbst und Obstsafte (auch Most) sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), so dass sie auf Dauer gemieden werden müssen.

Wenn Sie zu Durchfällen neigen, sollten zusätzlich die Fettmenge in Ihrer Ernährung reduziert werden.

Außer Fruchtzucker und Sorbit kann auch Stachyose, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte.

Fruktosearme, ohne Probleme verträglich	Nur fruktosehaltig, selber ausprobieren	Fruktose- und sorbithaltig, fast immer mit Problemen
Honigmelone, Zuckermelone, Zitrone, Banane, Mandarine,	Obstsäfte stark verdünnt bzw. mit Traubenzucker gesüßt; Marmeladen in	Apfel (vor allem Saft, Mus und getrocknet), Pflaume (Dörrpflaumen),



Orangensaft gespritzt, Orangen, Kirschen, Kiwi, Kaki, Wassermelone, Heidelbeere, Brombeere, Preiselbeere, Ananas(- kompott), Mirabelle, Stachelbeere, Rhabarber, Mango, Zwiebel, Schwarzwurzel, Artischocke	kleinen Mengen	Birne+Marille+Pfirsiche (vor allem als Saft und getrocknet), Rosinen, Trauben(-saft), Dattel, Honig, Erdbeere, Rot- und Weißwein (nur süße Dessertweine), Bier, Johannisbeere (vor allem als Saft), Himbeere
---	----------------	--

Zusätzlich zur Ernährung spielt Bewegung eine sehr wichtige Rolle. Durch regelmäßige Ausdauerbewegung wird die Darmmotorik angeregt, sodass Gase und Darminhalt schneller weitertransportiert werden. Es kommt daher weniger stark zu Gasansammlungen bzw. Wird dadurch ein Teil der Gase auch vermehrt über die Atmung ausgeschieden.

Außerdem hat Bewegung einen entscheidenden Einfluss auf das Allgemeinbefinden. Beschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, die bei einer Fruktosemalabsorption verstärkt auftreten, werden dadurch positiv beeinflusst. Sollten sich die Beschwerden nach Einhalten der Diät nicht bessern oder sollten Sie feststellen, dass Sie auch andere Lebensmittel schlecht vertragen, vereinbaren Sie bitte noch einen Termin zur weiteren Ernährungsberatung.