

Ernährung bei Fructose - Malabsorption

Bei Ihnen wurde eine **sogenannte Fructose-Malabsorption**, also eine **Fruchtzucker Unverträglichkeit** aufgrund einer gestörten Aufnahme über den Darm festgestellt. Wir möchten Ihnen einige wissenswerte Informationen geben:

- Fructose-Malabsorption entsteht durch eine **nicht ausreichende Fruchtzucker-aufnahme über den Dünndarm**. In der Folge kommt es zu einer bakteriellen Vergärung des Zuckers im Dickdarm; dadurch entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren. Diese verursachen dann die Beschwerden.
- Meist äußern sich die Beschwerden mit Blähungen, Durchfällen, Aufstoßen oder Bauchschmerzen. Auch Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit sind mögliche Symptome.
- **Wichtig:** durch die Malabsorption entstehen **keine organischen Schäden**
- Die Aufnahme von mehr als 35-50 g Fructose pro Stunde löst auch bei Gesunden Bauchbeschwerden aus. Bei nachgewiesener Fructose-Malabsorption liegt diese Unverträglichkeitsschwelle oft bereits bei weniger als 25 g Fructose am Tag.
- Die individuelle Verträglichkeit ist aber sehr verschieden; in der Regel werden **kleine Mengen an Fruchtzucker gut toleriert**
- Fruchtzucker kommt vor allem in Obst, Fruchtsäften, Diabetikerprodukten, Honig und Ähnlichem vor.
- Wird **Fruchtzucker zusammen mit Traubenzucker (Glucose)** aufgenommen verbessert sich meist die Resorption (Aufnahme) aus dem Darm und auch die Verträglichkeit, d.h. es treten **weniger oder keine Beschwerden** auf.
- **Sorbit und andere Zuckeraustauschstoffe**, die z.B. in einigen Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetiker-Produkten und zuckerfreien Süßigkeiten (z.B. Kaugummi) enthalten sind, verschlechtern dagegen die Aufnahme und können deshalb zu **verstärkten Beschwerden** führen.
- Auch Hülsenfrüchte und Kohlgemüse können zu verstärkten Beschwerden führen.

Was können Sie tun:

- Entscheidend bei der Ernährung ist die Menge des aufgenommenen Fruchtzuckers und ob gleichzeitig z.B. **Sorbit (→ Verschlechterung) oder Traubenzucker (→ weniger Beschwerden)** gegessen wird.
- **Tipps:**
 - Oft ist eine 4 wöchige Fastenphase mit Auslassen sämtlicher fruktosehaltiger Nahrungsmittel günstig für den weiteren Verlauf.
 - **Obst kann mit Traubenzucker gesüßt** werden und wird damit **verträglicher**.
 - Obst generell in kleinen Mengen und über den Tag verteilt essen, **Fructose Aufnahme auf ca. 10g/Mahlzeit begrenzen**.
 - Keine Diabetikerprodukte (enthalten Fruchtzucker oder Sorbit), bei Fertigprodukten auf die Inhaltsstoffe achten
 - Auch Stevia-enthaltende Produkte sind oft zusätzlich mit Sorbit gesüßt; **Stevia alleine kann aber als Zuckerersatzstoff** verwendet werden.

Tabelle über geschätzten Fruktosegehalt verschiedener Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Sorbit (g/10g)	Fruktose (g/100g)	Nahrungsmittel	Sorbit (g/10g)	Fruktose (g/100g)
Roggenbrot		0,38	Blumenkohl		1,7
Roggenmischbrot		0,45	Blumenkohl gekocht		0,9
Roggenvollkornbrot		1,06	Brokkoli	0,6	1,1
Weizenschrotbrot		0,74	Chicoree		0,7
Weizenmischbrot		0,42	Feldsalat		0,2
Aprikose	0,4	0,9	Fenchel	0,3	1,1
Ananas		2,4	Gurke		0,9
Apfel	0,5	7,3	Kartoffel		0,2
Avocado		0,2	Kopfsalat		0,6
Banane		3,4	Kürbis		1,3
Birne	2,6	6,7	Karotten		1,3
Erdbeere	0,03	2,2	Paprika		3,7
Grapefruit		2,0	Lauch		1,2
Heidelbeere	0,05	3,3	Rosenkohl	0,2	0,8
Honigmelone		1,3	Radieschen		0,7
Kiwi		4,6	Spargel		1,0
Mango		2,6	Spargel gekocht		0,7
Mandarine		1,3	Sellerie		0,1
Nektarine	0,96	1,7	Sojabohnen		1,9
Orange		2,6	Tomate		1,4
Pfirsich	0,89	1,2			
Pflaume	1,41	2,0	Helles Vollbier	0,02	
Rosine	0,2	8,3	Weißbier	0,02	0,01
Wassermelone		3,9	Apfelsaft	0,56	
Weintraube	0,1	7,3			
Zitrone		1,3			

Nahrungsmittel	Möglichst meiden	Evtl. ausprobieren	Gut verträglich
Getränke	Bier, Fruchtsäfte	Rotwein besser als Weißwein, mit Traubensaft gesüßte Fruchtsäfte	Wasser, Tee (v.a. grüner und schwarzer Tee, Melisse, Pfefferminz)
Kohlenhydrate	Honig, Weizen, Ballaststoffe wie Weizenkleie, Leinsamen, Vollkornprodukte	Haushaltszucker, Hirse, Hafer, Roggen	Haushaltszucker mit Traubenzucker gemischt, Kartoffeln, Reis, Mais
Obst/Gemüse	gedörrtes Obst, generell Stein- und Kernobst	Honigmelone, Orange, Banane, Mandarine	Salate, Karotten, Tomaten, Spinat passiert, Erbsen, Schnittbohnen, Mangold
Proteine	Kohl, Bohnen, Linsen, Lauch, Zwiebeln, Erdnüsse, Sauerkraut, Rohkost	Milchprodukte (außer bei Milchzucker Unverträglichkeit), Soja	Fisch, Fleisch, Eier