



Patienteninformation Fruktoseintoleranz

Fruchtzucker (auch Fruktose, Inulin, Laevulose, Fructoligosaccharid genannt) wird von allen Menschen nur bis zu einer gewissen Menge vertragen. Diese Menge ist von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Bei Ihnen wurde eine sehr niedrige Verträglichkeitsschwelle festgestellt (Fruchtzuckerintoleranz).

Manche Menschen können Fructose nicht ausreichend verdauen und bekommen deshalb Beschwerden, wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsverschlechterung und Antriebslosigkeit. Fructose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, in unterschiedlichen Mengen vor.

Wird Fructose 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, Süßstoff) hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Softgetränken, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süßigkeiten (z.B. im Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden. Auch andere Süßstoffe wie Mannit (E421), Isomalt (E953), Xylit (E967) oder Maltit (E965) wirken ähnlich ungünstig wie Sorbit.

Versuchen Sie fructosehaltige Lebensmittel wie Obst und Obstsaften und fructosehaltige Fertigprodukte zunächst für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan zu streichen. Je nach individueller Fructoseverträglichkeit können Sie dann vorsichtig austesten, wie viel Fructose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose und ob gleichzeitig Sorbit (-> Verstärkung der Beschwerden) oder Traubenzucker (-> Verringerung der Beschwerden) mit aufgenommen wird. Aus demselben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt gemieden werden (enthalten meist Fruchtzucker und/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.

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

Außer Fruchtzucker und Sorbit kann auch Stachyose, ein Kohlenhydrat, das in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern (wird zum Teil zu Fruktose abgebaut). Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte.

Fructosearm, meist ohne Probleme verträglich:

Honigmelone, Zuckermelone, Zitrone, Orangen, Mandarine, Banane, Brombeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Preiselbeere, Kiwi, Kirschen, Mirabelle, Kaki (Sharonfrucht), Rhabarber, Mango, Ananas,

Fructose- und sorbithaltig, fast immer mit Problemen:

Äpfel (vor allem Saft, Mus und getrocknet), Pflaume, Dörripflaume, Birne (vor allem als Saft und getrocknet), Wassermelone, Marille, Pfirsich, Rosinen, Trauben, Datteln, Honig, Erdbeeren, Johannisbeere, Himbeere, Rot- und Weißwein (nur süße Dessertweine)