



FRUCTOSE-INTOLERANZ

Die Fructose-Intoleranz ist eine (oftmals unerkannte) Stoffwechselstörung, die vor allem bei scheinbar gesunder Ernährung zu massiven Darmproblemen führen kann. Die Erkrankung kann angeboren oder erworben sein. Die erworbene Störung kann durch chronische Belastungen z. B. durch langfristige falsche Ernährung, Umweltbelastungen und -gifte, Dauerstress, langfristige Einnahme von Medikamenten verursacht werden.

Bei der Fructose-Intoleranz wird der mit der Nahrung aufgenommene Fruchtzucker nicht oder nicht ausreichend im Dünndarm aufgenommen und gelangt dadurch vermehrt in den Dickdarm, wo die Fructose dann von Bakterien abgebaut wird. Dabei fallen Stoffwechselprodukte an, welche zu Beschwerden führen können.

Welche Symptome können bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit auftreten?

- Darmgeräusche, Blähungen
- Bauchschmerzen, Krämpfe
- Durchfall, teilweise auch Verstopfung
- Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- Übelkeit, Völlegefühl
- Sodbrennen

Die Symptome treten ca. 30 - 90 Minuten nach dem Verzehr von Fruktose auf. Die Intensität der Symptome ist immer abhängig von der aufgenommenen Menge. Ausschlaggebend ist auch eine zusätzliche Aufnahme von Zuckeraustauschstoffen (z. B. Sorbit) - diese verschlechtert die Symptome - oder aber die zusätzliche Aufnahme von Glukose, diese verbessert die Symptomatik.

Ernährung bei Fructose-Intoleranz:

Fruktose ist in allen Obstsorten (auch getrocknet!) und daher auch in Fruchtsäften enthalten. Daneben enthalten auch Honig und Diabetikerprodukte Fruktose.

Auch Zuckeraustauschstoffe sollen gemieden werden. Dazu zählen:

- **Sorbit** (E 420): enthalten in: bestimmten Obstsorten und in vielen Diabetikerprodukten (Diabetikerschokolade, Diabetikermarmelade, Diabetikerkekse, Diabetikerkonfekt, Diabetikerzuckerl, Diabetikerzucker,...) und in einigen Light-Getränken (siehe Etikett).
- **Xylit** (E 967) oder **Isomalt** (E953): enthalten in: zuckerfreien Süßigkeiten z.B. Kaugummi, Zuckerl,... (siehe Etikett).
- **Mannit** (E 421) oder **Maltit** (E 965): enthalten in: Diabetikerprodukten (siehe Etikett).

Hier finden Sie ein paar allgemeine Ernährungstipps, die Ihnen bei einer vorliegenden Fruktose-Intoleranz weiterhelfen könnten:

1. Durch die Gabe von Traubenzucker (Dextropur) kann eine Verbesserung der Fruktoseaufnahme erreicht werden. Es ist daher sinnvoll Traubenzucker und Fruchtzucker gemeinsam zu konsumieren.
Beispiel:
Frisches Obst machen Sie verträglicher indem Sie es mit Traubenzucker anzuckern.
Verkochen Sie frisches Obst: in Form von Kompott oder Mus, gesüßt mit Traubenzucker, wird es gut vertragen.

2. Vollkornprodukte, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte, Artischocken können aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes die Beschwerden noch verstärken.
3. Basisernährung sollte eine Leichte Vollkost sein. (wenig Fett, wenig Blähendes und wenig Scharfes)
4. Trinken Sie ausreichend: vor allem Wasser und Tees, zum Beispiel Kräutertees etc.
5. Ausdauersport betreiben
6. Bauchmassage im Uhrzeigersinn - zur Verbesserung der Darmbewegung

Die Ernährungstherapie bei der Fruktose-Intoleranz richtet sich ausschließlich nach den Symptomen und erfolgt in zwei Schritten:

1. Streng fruktosearme Kost
Diese ist zeitlich begrenzt (ca. 2-3 Wochen)
2. Fruktoseangepasste Langzeiternährung

1. Zeitlich begrenzte streng fruktosearme Kost (für 2-3 Wochen)

gut verträglich	schlecht verträglich
GETRÄNKE	
Wasser, grüner und schwarzer Tee, Kräutertees, z.B. Melissen-, Pfefferminz-, Anis-, Fenchel-, Kümmel-, Käsepappeltee, stilles Mineralwasser, Dicksäfte stark verdünnt, Kaffee	Fruchtsäfte, Fruchtetee, Light- und Diätgetränke (mit Sorbit und Fruktose, siehe Etikette), Diabetikersäfte Liköre, Bier, Wein
BEILAGEN	
Kartoffeln, Mais, Reis Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen Teigwaren, Spätzle, Nockerl Reiswaffeln, Brot Semmeln	wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Vollkornprodukte
OBST	
1 Portion Marmelade zu 25 g	alle Obstsorten und Trockenfrüchte
GEMÜSE	
div. Blattsalate Karotten, Tomaten, Spinat, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie, usw.	wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Kraut- und Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Erdnüsse, Rohkost, Topinambur, Gurke, Kohlrabi, Fisolen, Karfiolröschen, Artischocken
FLEISCH & FISCH	
alle Fleischsorten und Wurstwaren alle Fischarten	
MILCHPRODUKTE	
Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse Alle Milch- und Milchprodukte ohne Fruchtzusätze	Diabetikerjoghurt alle Milch- und Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
ESSIG	
Essigessenz verdünnt Weinessig verdünnt	Mostessig Apfelessig
EIER	
alle diversen Zubereitungsarten	
ZUCKER / HONIG / SÜSSWAREN	
Haushaltzucker mit Traubenzucker (Dextropur) mischen Glukosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit), Fruktosesirup Diabetikerprodukte (siehe Etikett) zuckerfreier Kaugummi, Müsliriegel

2. Fruktoseangepasste Langzeiternährung

gut verträglich	schlecht verträglich
GETRÄNKE	
Wasser, Mineralwasser Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte, Dicksäfte stark verdünnt, Kaffee	Fruchtsäfte, Light- und Diätgetränke (mit Sorbit und Fruktose, siehe Etikett) Diabetikersäfte in größeren Mengen: Malzbier, Liköre, Wein und Sekt
BEILAGEN	
Kartoffeln, Mais, Reis Hirse, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen und daraus hergestellte Speisen Teigwaren, Spätzle, Nockerl Reiswaffeln, Brot, Semmeln,... fein vermahlene Vollkornprodukte	wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: grobe Vollkornprodukte
OBST	
Bananen, Orangen, Kiwi, Beerenfrüchte, Mandarinen, Zuckermelone, Zitronen, Kirschen Kompott, Obstkonserven, ... (Menge nach Verträglichkeit!)	Apfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsich, Marillen, Ringlotten Trockenfrüchte
GEMÜSE	
Feld- und Blattsalate, Endivie, Kürbis, Zucchini, Broccoli, Karotten, Fisolen, Spinat, Mangold, Erbsen, grüne Oliven, Champignons, Schalotten, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, ... Zuckermais in kleinen Mengen	wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Kraut- und Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Topinambur, Artischocken Rohkost
FLEISCH & FISCH	
alle Fleischsorten und Wurstwaren alle Fischarten	
MILCHPRODUKTE	
Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, Milchprodukte ohne Fruchtzusätze	Diabetikerjoghurt, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
ESSIG	
Essigessenz verdünnt Weinessig verdünnt	Mostessig Apfelessig
EIER	
als eigene Speisenkomponente alle diversen Zubereitungsarten	
ZUCKER / HONIG / SÜSSWAREN	
Haushaltzucker Traubenzucker (Handelsname: Dextropur) Glukosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Fructosesirup, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit) Diabetikerprodukte (siehe Etikett) zuckerfreier Kaugummi, Müsliriegel

Gute Besserung wünscht Ihnen das Team der Praxis Dr. OBERLEIT !