

Fruktose – Malabsorption

Hierunter ist eine ungenügende Aufnahme (Resorptionsinsuffizienz) der Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm zu verstehen, wodurch es oftmals zu Blähungen und allgemeinen Oberbauchbeschwerden kommt.

Es empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

Die individuelle Verträglichkeit, also persönliche Toleranz von Fruchtzucker ist sehr unterschiedlich. Kleine Mengen werden im Allgemeinen dennoch gut vertragen.

Bedeutung für die Ernährung

- Einschränkung von Fruktose (Fruchtzucker).
- Häufig kleine Mahlzeiten: 5-6 Mahlzeiten pro Tag im Sinne einer ausgewogenen Ernährung.
- Es ist darauf zu achten, dass in vielen Medikamenten (Säften, Tropfen, Dragee-Mänteln) Fruktose und Saccharose (Haushaltszucker) enthalten sein können.

Praktische Hinweise

- Bedarfsgerechte Nährstoff- und Energiezufuhr.
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost.
- Alle fruktosehaltigen Nahrungsmittel sind zu möglichst zu meiden.
- Zum Süßen Glucose (Traubenzucker) und/oder Süßstoff in Tabletten- oder flüssiger Form verwenden.
- Auch alle sorbithaltigen Nahrungsmittel (z.B. Diabetikergebäck/zuckerfreie Süßigkeiten) sind nicht geeignet (Sorbit wird in Fruktose umgewandelt).
- Von industriell hergestellten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten sind genaue Analysen notwendig.
- Ggfs. medikamentöse Vitamin- und Mineralstoffzufuhr.

Beachten Sie die Zutatenliste auf den Nahrungsmitteln!

- Obst und daraus hergestellte Erzeugnisse sind wegen des hohen Fruktosegehaltes im Übermass zu meiden.
- Nicht geeignet sind: Fruchtzucker, Rohr- und Rübenzucker, Honig, Sorbit und Süßigkeiten aller Art.
- Die Gemüseportion ist pro Tag auf 150g beschränkt, wobei alle Gemüse mit einem höheren Gehalt an Fruktose als 2g/100g nicht geeignet sind. Dazu gehören: Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Paprikaschote, Lauch, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl und Zwiebeln.

- Als allgemein blähstoffarme und somit geeignete Gemüse sind zu nennen: Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, Blattsalate (Kopf-, Eichblatt-, Feldsalat, Bataviasalat etc.), Blumenkohlröschen, Bohnen (grün, fein), Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Gurken (gegart), Knollensellerie, Mangold, Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge etc.), Schwarzwurzel, Sojakeimlinge, Spargel (grün, weiß), Spinat, Staudensellerie, Teltower Rübchen, Tomate, weiße Rübe, Zucchini.
- Zu den blähstoffreichen und somit allgemein schwer verdaulichen zählen: Bohnenkerne, Erbsen, Grünkohl, Gurke (roh), Lauch, Linsen, Mais, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel.
- Speisekartoffeln sind fruktosehaltig und auf eine Menge von maximal 150g/Tag zu beschränken.
- In Kombination von Fruktose und Sorbit können sich bereits kleine Mengen um ihre Wirkung nicht nur addieren, sondern multiplizieren!

Finden Sie Ihre persönlichen Toleranzgrenzen!

Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt!