

Patienteninformation zur Fructose-Unverträglichkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,

nicht wenige Menschen bekommen nach der Einnahme von Fruktose (Fructose) Bauchbeschwerden in Form von Blähungen, Völlegefühl, Durchfällen und Bauchkrämpfen. Fruktose ist in Früchten, aber auch in Nahrungsmitteln, denen Fructose zugesetzt wird, enthalten. Dabei ist es individuell verschieden, wie viel Fruktose jeder Mensch verträgt.

Die Ursache für die Unverträglichkeit liegt darin, dass Fruktose im Dünndarm nicht ausreichend verarbeitet und aufgenommen werden kann. Dadurch wird sie im Dickdarm von Bakterien verarbeitet. Dies führt zu vermehrter Gasbildung und Flüssigkeitsbildung im Darm und kann zu den oben beschriebenen Symptomen führen.

Ziel einer Diät ist es, die Menge an Fruktose in der Nahrung zu reduzieren oder komplett darauf zu verzichten. Wichtig dabei ist, dass bei dem Verzicht auf Obst und Gemüse trotzdem eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen (speziell die Vitamine A und C, Folsäure, Kalium, Zink und Magnesium) erfolgt.

Substanzen, die nicht verträglich sind: Fructose und Inulin

Verträglich sind: Traubenzucker, Milchzucker, Malzucker und Süßstoffe

Reduziert werden sollten folgende Produkte:

- Haushaltszucker oder zuckerhaltige Produkte
- Süßigkeiten in jeder Form, Marmeladen, Honig, Nutella, Schokoladen, Speiseeis,
- Backwaren mit Zucker (Kuchen, Muffins, etc.), Cerealien
- Milchprodukte mit Zusatz von Fructose
- Fruchtsäfte, Limonaden, Softdrinks, Mixgetränke
- Obst: Äpfel, Birnen, Weintrauben, Melonen, Kiwis, Süßkirschen, Mango, Trockenfrüchte
- Viele Fertigprodukte (Saucen, Salate, Wurst- oder Fleischwaren) enthalten als Zusatz Fructose (Inhaltsangaben auf den Produkten beachten!)

Besser verträglich sind folgende Produkte:

- Bananen, Aprikosen, Pfirsiche, Mandarinen, Brombeeren
- Rohrzucker/Rübenzucker
- Frische Gewürze
- Tee, Mineralwasser
- Frische Fleisch- oder Wurstprodukte