



Ratgeber zur Ernährung bei Fruktoseunverträglichkeit

Wie entsteht eine Fruktoseunverträglichkeit?

Fruktose (Fruchtzucker) wird über ein spezielles Transportprotein (GLUT-5) vom Dünndarm ins Blut aufgenommen. Dieser Transporter kann bei einer gesunden Person etwa 20-30g Fruktose pro Tag aufnehmen.

Bei verminderter Funktion kann eine Fruktoseunverträglichkeit entstehen. Dabei wird zu wenig Fruktose im Dünndarm aufgenommen und gelangt so unverdaut in den Dickdarm. Dort wird er von Dickdarmbakterien abgebaut und es entstehen Gase. Patienten berichten von Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen und gehäuft Durchfällen.

Wie sollte eine Fruktoseunverträglichkeit diagnostiziert werden?

Die genaueste Methode eine Fruktoseunverträglichkeit nachzuweisen stellt der H₂ Atemtest (Wasserstoffatemtest) dar.

In welchen Nahrungsmitteln ist Fruktose enthalten?

- In Obst wie Äpfel, Birnen, Trockenobst, Mango, Pflaumen, Fruchtsäften, Smoothies oder Honig.
- Gemüse enthält nur geringe Mengen an Fruktose.
- Normaler Haushaltszucker wird gut vertragen, auch wenn hier geringe Mengen Trauben- und Fruchtzucker enthalten sind.

Wie sollte eine Ernährungsumstellung durchgeführt werden?

- **Karenzphase:** Verzichten Sie 2-3 Wochen vollständig auf Fruktose haltige Produkte. Zusätzlich sollten Sorbit und Zuckeraustauschstoffe gemieden werden, da diese die Fruktoseaufnahme hemmen.
- **Testphase:** Testen Sie die Menge an Fruktose die Sie persönlich gut vertragen. Beginnen Sie hierzu zunächst mit einer Portion Obst pro Tag und steigern Sie die Gesamtmenge langsam bis Beschwerden auftreten. Mischen Sie Obst in Joghurt (3,5% Fett), da Fett und Eiweiß die Bekömmlichkeit verbessert.
- **Dauerernährung:** Nehmen Sie dauerhaft die Menge an Fruktose zu sich, die Sie individuell vertragen. Ein kompletter Verzicht auf Fruktose und Obst ist nicht sinnvoll und sollte nicht durchgeführt werden. Kleine Mahlzeiten sind in der Regel besser verträglich. Geringe Fruktosemengen finden sich in Obstsorten wie Bananen, Beeren, Zitrusfrüchte, Kirschen oder Aprikosen.

Auch interessant!

Zuviel Fruktose ist ungesund, da diese als Fett in der Leber gespeichert wird und eine Fettleber verursachen kann. 50g Fruktose am Tag sollten nicht überschritten werden.

Bei weiteren Fragen und Problemen wenden Sie sich bitte an unsere Praxis!