

Ernährungstipps bei Fruktose-Intoleranz



Vorkommen von Fruktose

Fruktose ist ein so genannter Einfachzucker, der vorwiegend in Früchten und daraus hergestellten Produkten wie Trockenfrüchte und Säfte enthalten ist. Fruktose kommt aber auch in Gemüse, Pilzen, Getreide sowie Honig und gewöhnlichem Haushaltszucker vor. Ebenso kann Fruktose als Bestandteil von Zweifach- und Mehrfach-Zucker auftreten. In vielen als „zuckerfrei“ oder „light“ bezeichneten Produkten bzw. Diabetiker-Produkten ist Fruktose enthalten! Industriell verarbeiteten Lebensmitteln wird häufig Fruktose als Hilfs- oder Zusatzstoff zugesetzt – es lohnt sich daher, die Etiketten zu studieren.

Das sollten Sie beachten!

Fruchtzucker kann auch in seiner Alkoholform in Lebensmitteln enthalten sein; die Bezeichnung lautet dann Sorbit, das die Symptome einer Fruktose-Unverträglichkeit zusätzlich verschlechtert. Es handelt sich dabei um einen Zuckeraustauschstoff, der insbesondere in hochverarbeiteten Produkten vorkommt – achten Sie auf die E-Nummer 420.



Bei gleichzeitigem Konsum von Fruktose und Traubenzucker (Glukose) verbessert sich die Aufnahme der Fruktose und es entstehen weniger Beschwerden. Als Faustregel gilt hier: Pro Gramm Fruchtzucker sollte ein Gramm Traubenzucker zugeführt werden. **Tipp: Lutschen**

Sie vor dem Konsum von fruktosehaltigen Lebensmitteln ein Stück Traubenzucker.

Wichtig in der Therapie

Durch geeignete therapeutische Maßnahmen lassen sich die Beschwerden gut kontrollieren und auf ein Minimum reduzieren. Im Mittelpunkt der Therapie steht die Einhaltung einer fruktosekontrollierten bis -reduzierten Kost. Weitere Pfeiler sind die ergänzende Zufuhr von Zink und Folsäure sowie ein gezielter Aufbau des Darmmilieus. Da Menschen mit Fruktose-Intoleranz mit dem Vitamin Folsäure und dem Mineralstoff Zink zumeist unterversorgt

sind, sollten gezielt Nahrungsergänzungen zum Einsatz kommen. Ist die Darmflora durch Störungen in der Verdauung in ihrer Tätigkeit nachhaltig beeinträchtigt, so lohnen sich Maßnahmen zum Aufbau und Erhalt einer gesunden, ausgewogenen Darmflora – dies ist bei der Fruktose-Intoleranz besonders wichtig und kann langfristig auch zu einer Normalisierung der Verhältnisse im Darm beitragen. Um das Darmmilieu langfristig positiv zu beeinflussen, werden vorwiegend probiotische Bakterienstämme wie *Lactobacillus acidophilus* und Bifidobakterien verwendet.

Die Auslass-Diät

Um zu eruieren, was und wie viel Ihnen bekommt, eignet sich eine vierwöchige Auslass-Diät. Zu Beginn wird in der so genannten Karenzphase der Konsum von Fruktose auf 1 bis 2 g pro Tag eingeschränkt. Im Anschluss daran folgt die Test-Phase, in der „ausgelassene“ Lebensmittel nach und nach wieder in den Speiseplan eingeführt werden – so wird deutlich, was und wie viel Sie davon vertragen. Testen Sie in der Test-Phase, welche Obstsorten Sie gut vertragen, denn Obst liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die für Ihre Gesundheit unerlässlich sind! Vertiefende Informationen zur Durchführung der zu Beginn wichtigen Auslass-Diät erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Bei Bestehen einer
Fruchtzucker-Unverträglichkeit sollte unbedingt
eine Fruktose-Tabelle verfügbar sein.

**Ihr Apotheker informiert Sie gerne,
welche Nahrungsergänzungen bei
Fruktose-Intoleranz geeignet sind –
v.a. Folsäure, Zink und Probiotika.**

APOTHEKER-VERLAG

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer
Fotos: shutterstock.com | photos.com Grafik: AFCOM GmbH
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen: > Fruktose-Intoleranz – Wenn Fruchtzucker krank macht: Schleip, Trias Verlag
> Köstlich essen ohne Fructose: Schleip, Kedzierski. Trias Verlag
> Laktose/Fruktose: Tutz, Kiefer. Kneipp Verlag

Vol 11 **Genuss und Wohlbefinden**

Nicht Jedem kann die Empfehlung, möglichst viel Obst und Gemüse zu konsumieren, uneingeschränkt ans Herz gelegt werden, denn bei Manchen kommt es nach Verzehr von Fruktose (Fruchtzucker) zu Beschwerden im Verdauungstrakt.

Unterschiedliche Ursachen

Es werden zwei Arten der Fruktose-Intoleranz unterschieden: Die hereditäre Fruktose-Intoleranz (HFI) – zumeist schon im Kindesalter festgestellt – ist eine extrem seltene, erbliche und schwere Stoffwechselstörung, bei der Fruktose strikt gemieden werden muss. Im Gegensatz dazu hat die Diagnose „Intestinale Fruktose-Intoleranz“ (Fruktose-Malabsorption) eine deutlich bessere Prognose – der Konsum von Fruktose muss lediglich reduziert werden. Die Verträglichkeit der Fruktose ist bei Bestehen einer Malabsorption individuell sehr unterschiedlich. Betroffene müssen im „Selbstversuch“ erkunden, was und wie viel ihnen bekommt. Anders bei der HFI; hier muss auf eine streng fruktosearme bis -freie Kost geachtet werden.

Anmerkung: In dieser Broschüre werden nur Empfehlungen und Tipps die intestinale Fruktose-Intoleranz (Fruktose-Malabsorption) betreffend erläutert.

Die Beschwerden

Normalerweise wird Fruktose aus dem Dünndarm in den Organismus geschleust; geschieht dies nicht, gelangt Fruktose unverdaut in den Dickdarm – typische Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, verstärkte Geräusche aus dem Darm, Durchfall aber auch Verstopfung, Übelkeit und Sodbrennen mit Aufstoßen und Völlegefühl treten auf. Die Beschwerden setzen meist 30 bis 90 Minuten nach dem Verzehr von Fruktose ein. Die Diagnosestellung gestaltet sich bei der Fruktose-Malabsorption relativ einfach; man kann über die Atemluft mittels Messung der H₂-Konzentration feststellen, ob die Verdauung der Fruktose funktioniert.

Individuelle Toleranzgrenze: Bei Bestehen einer Malabsorption muss Fruktose nicht generell gemieden werden; die Verträglichkeit ist individuell sehr unterschiedlich.

Lebensmittelgruppen im Fokus

In dieser Tabelle erfahren Sie, worauf Sie innerhalb der Lebensmittelgruppen achten sollten:

Obst	Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwis, Trauben und Trockenobst haben einen hohen Gehalt an Fruktose. Testen Sie nach der Auslass-Diät, welche Sorten Ihnen bekommen. Keinesfalls Obst vom Speiseplan streichen! Durch Aufstreuen oder Zugabe von Traubenzucker verbessert sich die Verträglichkeit. Essen Sie Obst verteilt über den Tag und eher in kleinen Portionen.
Gemüse	Kohlgemüse, Bohne, Lauch und Linsen können die typischen Unverträglichkeitsbeschwerden verstärken. Gemüse-Rohkost sollte eher gemieden werden. Kartoffeln werden gut vertragen und sind nahezu unbedenklich; so auch Reis und Mais.
Milchprodukte und Ei	Milchprodukte und Eier enthalten von Natur aus keine Fruktose; häufig wird Fruktose zugesetzt: so bei Fruchtjoghurt, Fruchttopfen, Fruchtmolke, Buttermilch mit Früchten, Fruchteis. Erproben Sie, was und wie viel davon für Sie gut ist.
Fleisch, Fisch und Wurstwaren	Tierische Lebensmittel enthalten in naturbelassener Form keine Fruktose. Bei verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren wird Fruktose als Zusatzstoff verwendet – die Mengen müssen nicht hoch sein. Marinierte Fleischwaren und Fischkonserven können erhebliche Mengen an Fruktose aufweisen.
Brot- und Backwaren	Roggen und Weizen werden gut vertragen. Zu ballaststoffreiche Brote meiden. Backmischungen enthalten zumeist Fruktose als Zusatz. Achten Sie daher auf die Zutatenlisten; Bäcker und Hersteller geben Auskunft über eventuell enthaltene Fruktose.
Getränke	Zur besseren Verträglichkeit von Frucht- und Gemüsesäften kann Traubenzucker eingerührt werden. Verdünnen mit Wasser ist empfehlenswert. Gut vertragen werden Wasser, grüne und schwarze Teesorten sowie Tee aus Anis, Kümmel und Fenchel. Keinesfalls sollten Sie Light-(Diabetiker)-Getränke oder diverse Limonaden konsumieren. Tasten Sie sich vorsichtig an Fruchteees heran.
verarbeitete Produkte	In der Lebensmittelindustrie kommt Fruktose sehr oft als Hilfs- oder Zusatzstoff zum Einsatz – studieren Sie die Etiketten der Produkte!
sonstige Lebensmittel	Marmeladen weisen zum Teil einen sehr hohen Fruktose-Gehalt auf und sollten nur mit Vorsicht konsumiert werden. Honig ist besonders reich an Fruktose und zum Konsum bei Fruktose-Intoleranz nicht geeignet. Vorsicht bei allen Diabetiker-Produkten und Produkten mit der Bezeichnung „light“: Neben reichlichem Einsatz von Fruktose enthalten diese Produkte oft auch sehr viel an Sorbit! Saucen, Marinaden, Dressings, Ketchup, Senf & Co. wird sehr oft Fruktose zugesetzt – nur in Maßen konsumieren und beachten, wie es vertragen wird.
Arzneimittel	Enthalten zum Teil Fruktose als Hilfs- oder Trägerstoff. Vorsicht auch bei Hustensirup oder Ähnlichem – Ihr Apotheker gibt dazu gerne Auskunft.

Tabelle adaptiert nach „Fructose-Intoleranz - Wenn Fruchtzucker krank macht“, Trias Verlag