

Ernährung bei Fructoseintoleranz

Manche Menschen können Fructose (Fruchtzucker) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden, wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsverschlechterung und Antriebslosigkeit. Außerdem bindet unverdaute Laktose Tryptophan an sich und verhindert dessen Aufnahme. Da Tryptophan der Rohstoff für den Botenstoff Serotonin und das Schlafhormon Melatonin ist, kann eine Laktoseintoleranz Depressionen, Schmerzempfindungen und Schlafstörungen verstärken.

Neue Forschungen haben gezeigt, dass größere Mengen Fructose eine Insulinresistenz und damit Diabetes mellitus begünstigen können. Fructose eignet sich daher nicht zum Süßen von Diabetikerprodukten!

Fructose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, in unterschiedlichen Mengen vor.

Da vor allem reine Fructose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie sehr fructosereiche Lebensmittel meiden bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fructosereiche Nahrungsmittel.

Wird Fructose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (=Traubenzucker) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf. Sorbit (E420) hingegen, das in bestimmten Obstsorten, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süßigkeiten (Zuckerln, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden. Auch Zuckerzusatzstoffe wie Mannit (E421), Isomalt (E953) oder Xylit (E967), Maltit (E965) die in Kaugummis oder Zuckerln enthalten sind, wirken ähnlich ungünstig wie Sorbit. Mehrfach-Fruchtzucker wie Oligofructose und Inulin sind in letzter Zeit auch vermehrt in probiotischen Lebensmitteln wie Joghurts enthalten.

Versuchen Sie, fructosehaltige Lebensmittel wie Obst und Obstsaften, und fructosehaltige Fertigprodukte für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan zu streichen.

Je nach individueller Fructoseverträglichkeit können Sie dann vorsichtig austesten ob, bzw. wie viel Fructose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose und ob gleichzeitig Sorbit (-> Verschlechterung) oder Traubenzucker (-> Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird. Aus demselben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit). Zum Süßen eignet sich am besten Traubenzucker (z. B. im Kompott) oder eine Mischung aus Traubenzucker und normalem Zucker (Traubenzucker ist als Dextropur im normalen Lebensmittelhandel erhältlich). Weniger empfindliche Personen vertragen auch normalen Haushaltszucker allein problemlos. Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte wie Dörrobst und Obstsaften (auch Most) sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), so dass sie auf Dauer gemieden werden müssen.

**Fructosearm, ohne Probleme
verträglich**

Honigmelone
Zuckermelone

**Nur fructosehaltig,
selber ausprobieren**

Obstsaften stark verdünnt
bzw. mit Traubenzucker

**Fructose- und Sorbit haltig, fast
immer mit Problemen**

Apfel (vor allem Saft,
Mus und getrocknet)

Zitrone	gesüßt	Pflaume (Dörripflaumen)
Mandarine	Marmeladen in kleinen	Birne (vor allem als Saft
Banane (unterschiedlich)	Mengen	und getrocknet)
	Orangensaft gespritzt	Marille (vor allem als
	Orangen	Saft und getrocknet)
	Kirschen	Pfirsich (-saft, getrocknet)
	Kiwi	Rosinen, Trauben (-saft)
	Kaki	Dattel
	Wassermelone	Honig
	Heidelbeere	Erdbeere
	Brombeere	Himbeere
	Preiselbeere	Himbeere
	Ananas(-kompott)	Johannisbeere (vor allem als Saft)
	Mirabelle	Malzbier
	Stachelbeere	Dessertweine
	Rhabarber	
	Mango	
	Zwiebel	
	Schwarzwurzel	
	Artischocke	