

Fruchtzucker- Unverträglichkeit

gut zu
wissen!





Eine Fructoseintoleranz ist keine Allergie!

Richtige Ernährung bei Fruchtzucker-Unverträglichkeit

Damit der Körper die verschiedenen Zuckerarten, die wir ihm mit der Nahrung zuführen, durch den Darm in den Blutkreislauf aufnehmen kann, sind Transportsysteme nötig. Für Fruchtzucker (Fructose) ist der „GLUT-5-Transporter“ zuständig. Bei einer Fructosemalabsorption, einer intestinalen Fructoseintoleranz – also einer Fruchtzuckerunverträglichkeit – ist dieses Transportsystem gestört. Das heißt, dass Fruchtzucker nicht oder nur in geringen Mengen aufgenommen (absorbiert) werden kann. Die im Darm verbleibende Fructose erreicht tiefere Darmabschnitte und löst dort Symptome aus, die zum Teil sehr unangenehm sein können.

Ursachen

Die Gründe für eine Fruchtzuckerunverträglichkeit sind (noch) nicht geklärt. Allerdings wurde in den vergangenen Jahren ein Anstieg an Kohlenhydrat-Absorptions-Störungen (Störung der Aufnahme von verschiedenen Zuckerarten wie z. B. Fructose, Lactose) beobachtet.

Mögliche Symptome

- Bauchschmerzen/-koliken
- Völlegefühl
- Blähungen
- Durchfälle, Fettstühle
- Übelkeit, Erbrechen
- Unterzucker
- Aufstoßen
- Schwitzen, Zittern
- Schock
- Schwindel
- Reflux (Sodbrennen)
- Müdigkeit
- Depressive Stimmungen
- Kopfschmerzen (bis hin zu Migräne)
- Verstopfung



4 Richtige Ernährung bei Fructose-Unverträglichkeit

Diagnose

Eine Fructoseunverträglichkeit wird durch einen H₂-Atemtest diagnostiziert, der ambulant im Krankenhaus durchgeführt wird.

Der GLUT-5-Transporter reagiert auf andere Stoffe:

Während er von Zuckeralkoholen wie Sorbit blockiert wird, regt Traubenzucker (Glukose) seine Tätigkeit an.

Liegt eine Fructose-Unverträglichkeit vor, sollte daher auf folgende Stoffe verzichtet werden:

- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Xylit (E 967)
- Maltit (E 965)

Zucker-
austausch-
stoffe sollten
vermieden
werden!

Tipp: Um den GLUT-5 zu unterstützen, kann man mit der Zugabe von Traubenzucker zu fructosehaltigen Speisen experimentieren. Ein Molekül Traubenzucker ermöglicht den Transport von einem Molekül Fructose.

Aber Achtung: Die Anzahl der funktionierenden Transporter ist von Mensch zu Mensch verschieden, daher funktioniert der „Traubenzuckertrick“ nicht bei jedem gleich.

Therapie

Es ist falsch anzunehmen, dass man mit Fructoseintoleranz überhaupt keine Fructose mehr zu sich nehmen darf. In geringen Mengen (bis zu etwa 5g/Tag) ist Fructose meistens verträglich.

Die Fructose-Schwelle muss bei jedem individuell ausgetestet werden. Das funktioniert am besten durch eine Ausschluss-Diät. In den ersten Wochen nach der Diagnose sollte man vollkommen auf Fructose und Sorbit verzichten, um dem Darm eine Erholung zu gönnen. Wichtig ist auch, in den ersten Wochen Hülsenfrüchte, Kohl und zu viele Ballaststoffe zu vermeiden.

Nach etwa zwei bis vier Wochen können diese Nahrungsmittel dann wieder langsam in die Diät eingefügt werden.

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (zwei bis drei Liter pro Tag: Wasser, Kräutertee, keine kohlenensäurehaltigen Getränke, kein Alkohol).

Als Basis dieser Diät gelten die Richtlinien der leichten Vollkost

(beispielweise in unseren Broschüren „Leichte Vollkost“ und „Rezepte in der leichten Vollkost“).



Richtige Ernährung

Wenig bis keine Fructose haben u. a. diese Produkte:

- + Getreideprodukte (Nudeln, ...)
Reis, Kartoffeln



- + reine Milchprodukte (keine Milchmixgetränke)
- + Obst und Gemüse: Kichererbsen, Erbsen, Kartoffeln, Spinat, Mangold, Radieschen, Chinakohl, Blumenkohl (Karfiol), Blattsalate, Gurken, Kaktusfeigen, Avocado, Rhabarber, ...



- + Nüsse (außer Erdnüsse -> Sorbit!)
- + Fleisch, Geflügel, Fisch
- + Eier



- + Wasser
Kaffee und Tee
Leitungswasser

Viel Fructose, Mannit oder Sorbit findet sich etwa in:

- fast alle Obstsorten (Äpfel, Pflaumen, Birnen, ...)



- alle Trockenfrüchte



- Fruchtsäfte frisch und abgepackt
- Mineralwasser mit Geschmack, sogenannte Wellness-Getränke, sind fast immer mit Fructose gesüßt!
- Softdrinks (Limonaden wie z. B. Cola)
- Honig, Invertzucker*
- Wein (vor allem süßer Wein)



- Most, Cider, Bier, ...

* Gemisch aus Traubenzucker und Fructose, wird häufig in der Lebensmittelindustrie eingesetzt - Zutatenliste lesen

In der folgenden Tabelle sind Lebensmittel zu finden, die gut verwendet werden können und Lebensmittel, die für diese Ausschlussphase nicht geeignet sind:

Verträglichkeit:	Sehr gut	mittelmäßig (selbst probieren)	schlecht bzw. nicht
Getränke 	+ Wasser, grüner Tee, schwarzer Tee, Kräutertee	• Mineralwässer, stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte, Wein	- Fruchtsäfte, Limonaden, Alkohol (Bier ist sorbitthaltig, Sekt, Liköre)
Kohlenhydrate 	+ Haushaltszucker (1 kg) mit 1/2 kg Traubenzucker gemischt, Kartoffeln, Reis (poliert), Mais	• Haushaltszucker, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen (Brot, Teigwaren), lösliche Ballaststoffe (Pektine)	- Honig, Vollkornprodukte, unlösliche Ballaststoffe (Weizenkleie, Leinsamen, Inulin) - vor allem wegen des hohen Ballaststoffgehaltes
Eiweiß 	+ Fisch, Fleisch, Eier	• Milch und Milchprodukte, Soja	- Industriell hergestellte Milchprodukte z.B.: Fruchtyoghurt, Cremen
Gemüse 	+ Brokkoli, Karfiol, Erbsen, Karotten (gekocht), Blattsalat, Tomaten, Gurken, Spargel, Mangold, Spinat, Radieschen, Pilze, Feldsalat, Fisolen, Chicoree, Blumenkohl		- Kohl und Kohlgemüse, Bohnen und Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Rohkost, Erdnüsse - vor allem wegen des hohen Ballaststoffgehaltes
Obst 	+ Rhabarber, Zitrone	• Marmeladen und Kompotte, Bananen, Mandarinen, Orangen, Honigmelone	- Dörrobst, Datteln, alle Kern- und Steinobstsorten (Äpfel, Birnen, Zwetschen, Kirschen,...)
Fett	+ Alle Öle und Fette		- Süßigkeiten aller Art

Im Anschluss an die Ausschluss-Diät folgt die Testphase. In dieser Phase geht es darum, die eigene Fructose-Toleranzschwelle herauszufinden. Das bedeutet, dass fructosehaltige Lebensmittel wieder in den Speiseplan eingebaut werden. Man beginnt mit geringem Fructosegehalt und tastet sich immer weiter vor.

Tipp: Sowohl während der Ausschluss-Diät als auch während der Testphase empfiehlt es sich, ein Ernährungs- bzw. Beschwerdeprotokoll zu führen.

Das kann etwa so aussehen:

Uhrzeit 7.30	Speise 1 Scheibe Roggenbrot mit Butter (1 TL) und Marillenmarmelade (1EL), 1 Becher Kaffee mit Milch und einem Stück Würfelzucker	Beschwerden nein	Tagesverfassung gut
------------------------	--	----------------------------	-------------------------------

Der Darm ist durch die Unverträglichkeit angegriffen!

Es kann daher sein, dass verschiedene Vitamine oder Mineralstoffe schlechter aufgenommen werden (zum Beispiel Zink und Folsäure). Ob eine Substitution (Ergänzung) verschiedener Vitamine oder Mineralstoffe nötig ist, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin bzw. mit Ihrem Diätologen/Ihrer Diätologin.

gut zu wissen!



**Österreichische
Gesundheitskasse**

www.gesundheitskasse.at

Druck: BTS, Engerwitzdorf