

Achtung! Die gleichzeitige Aufnahme von Sorbit blockiert die Fructoseaufnahme aus dem Darm!

Sorbit (Sorbitol, E420) ist ein Zuckeraustauschstoff (= Polyol oder Zuckeralkohol) der in einigen Lebensmittel natürlich vorkommt (z. B. in Äpfel, Birnen, Steinobst, Avocado), aber auch als Zuckeraustauschstoff zugesetzt wird („zuckerfreie“ Produkte wie z.B. Kaugummi, Hustensaft).

Weitere Zuckeraustauschstoffe die eine ähnliche Wirkung haben können wie Sorbit sind: Mannit, Isomalt, Maltit, Laktit und Xylit (= Birkenzucker).



Bitte beachten Sie:

Dieser Informationsfolder ist **kein** Ersatz für ein Beratungsgespräch mit einer Ärztin/ einem Arzt oder einer Diätologin/ einem Diätologen!

Ernährungsmedizinische Beratung

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**

 Strohgasse 28, 1030 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**

Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**

 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**

 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien

Auskunft/Anmeldung:

+43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage



**Wir sind für alle
Versicherten da!**

11-ÖGK 16/64. 03.08.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

Fructose- Unverträglichkeit

Ernährungsempfehlungen bei
Fructosemalabsorption



gowithstock/shutterstock.com

Was ist Fructose-Unverträglichkeit?

Eine Fructose-Unverträglichkeit (Fruktosemalabsorption) entsteht durch eine gestörte bzw. verminderte Aufnahme von Fructose aus dem Darm. In tieferen Darmabschnitten wird der Fructose von den Darmbakterien abgebaut, was zur Bildung von Gasen und Wassereinstrom in den Darm führt. Die möglichen Folgen sind Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen, manchmal Verstopfung oder Erbrechen (ca. 30-90 Minuten nach Nahrungsaufnahme).

Wo ist Fructose enthalten?

Fructose ist vor allem in Obst und Obsterzeugnissen (Saft, Kompott, Marmelade) enthalten. Aber auch andere Lebensmittel können Fructose enthalten:

- einige Gemüsesorten (Artischocken, Spargel, Topinambur)
- Honig, Agavensirup, Apfel-, bzw. Birnendicksaft, Balsamicoessig
- Wein, Bier
- Vielen verarbeiteten Lebensmitteln ist Fructose zugesetzt (wie z.B.: Softdrinks, Wellnessgetränken, Fruchtjoghurts, Süßigkeiten, Eis).



- Fructose kann sich auch hinter folgenden Bezeichnungen verstecken: Fructose, Fructose-Glukose-Sirup, Mais-sirup, High-Fructose-Sirup (Abgekürzt HFCS high fructose corn sirup)

Achten Sie deshalb auf das Zutatenverzeichnis!

Die Ernährungstherapie erfolgt in drei Schritten:

1 Fructose-Fasten

Halten Sie sich für zwei Wochen an eine streng fructosearme Kost. In dieser Phase sollte es zu einer Erholung der Darmflora kommen und Ihre Beschwerden sollten abklingen. Bei Fortbestehen der Beschwerden trotz korrekt eingehaltener Diät sollte eine weitere Abklärung erfolgen. Halten Sie deshalb bitte Rücksprache mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt bzw. Diätologin/Diätologen.

2 Aufbau- bzw. Testphase

Nach Abklingen der Beschwerden wird schrittweise begonnen, fructosehaltige Lebensmittel in den Speiseplan aufzunehmen. Ziel ist also nicht eine obst- bzw. fructosefreie Dauerernährung, sondern eine Reduktion der Fruktosemenge auf ein individuell verträgliches Maß. Führen Sie am Besten ein Ernährungsprotokoll!

3 Fructoseangepasste Langzeiternährung

Die Verträglichkeit von Fructose ist individuell sehr unterschiedlich. Sie hängt wesentlich von der Aufnahmefähigkeit, der aufgenommenen Menge an Fructose, sowie vom Fructosegehalt der einzelnen Lebensmittel ab. Sie kann jedoch auch durch hormonelle Schwankungen beeinflusst werden. Orientieren Sie sich auch an Ihren persönlichen Erfahrungen und Aufzeichnungen. Beachten Sie, dass Obst ein Teil der gesunden Ernährung ist und schrittweise wieder in den Speiseplan aufgenommen werden soll!

Allgemeine Tipps

- ⇒ Verteilen Sie kleinere Fructosemengen über den Tag.
- ⇒ Essen Sie langsam und kauen Sie gut!
- ⇒ Fructose ist in verarbeiteter Form besser verträglich als Obst (z.B. im Kuchen).
- ⇒ Bewegen Sie sich mehr!
- ⇒ Bei einer Verschlechterung der Beschwerden wiederholen Sie für einige Tage das Fructose-Fasten.
- ⇒ Traubenzucker (Glukose) kann die Verdauung von Fructose begünstigen.