



Gastroenterologie & Endoskopie

- Magen- / Darmspiegelung
- Darmkrebs-Vorsorge
- Ultraschall

Bankverbindung:

Baden-Württembergische Bank

IBAN: DE61 6005 0101 0405 0279 87

BIC/SWIFT: SOLADEST600

Fructoseintoleranz

Bei der Fructoseintoleranz handelt es sich um eine alimentäre Unverträglichkeit. Das heißt, die Aufnahme des Fructozuckers im Dünndarm ist beeinträchtigt. So wird der Fructozucker nicht über den Dünndarm ins Blut aufgenommen. Die Fructose wird dann in diesem Fall bis zum Dickdarm gelangen, in welchem sich Bakterien befinden (Darmflora). Dort wird sie dann von den sich vermehrenden Bakterien abgebaut. Die bakteriell erzeugten Abfälle und Gase können so zu Blähungen oder durch die Dehnung des Dickdarms zu unterschiedlichen Bauchbeschwerden führen. Typisch sind ein unangenehmes Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, schmerzhaft Koliken.

Verzicht auf Fructose: Fructozucker (Fructose) ist vor allem in Früchten, Fruchtsäften und Honig enthalten, aber auch in vielen anderen (Fertig- und "Light"-) Produkten sowie Softdrinks. Bei jedem 10. löst sie meist 30 bis 90 Minuten nach Genuss Blähungen, Krämpfe und Durchfall aus. In der Therapie hilft nur ein vorübergehender Verzicht auf Fructose, um dem Darm Zeit zur Regeneration zu geben. Anschließend wird langsam ausgetestet, wie viel Fructozucker gut vertragen wird. Die Umstellung erfolgt in 3 Phasen:

Karenzphase: In dieser mindestens 1 bis 2 und höchstens 4 Wochen dauernden Phase wird der Konsum von Fructose gänzlich vermieden bzw. auf ein Minimum reduziert

Aufbau- oder Testphase: Danach wird die Zufuhr von Lebensmitteln mit Fructose innerhalb von etwa 5 Monaten Schritt für Schritt wieder gesteigert, wobei mit fructosearmen Nahrungsmitteln begonnen wird und die Fructosemenge langsam erhöht wird.

Dauertherapie: Hat man erst herausgefunden, was der Körper gut verträgt, kann man sein restliches Leben gut danach richten.

Viele gesunde Nahrungsmittel enthalten Fructose und es ist wichtig trotz einer Reduktion dieser Nahrungsbestandteile zur Symptomkontrolle eine gesunde Ernährungsweise beizubehalten. Zur Verminderung von Verdauungsbeschwerden bei Fructose-Intoleranz dienen auch Medikamente, welche das Enzym Glucose-Isomerase enthalten z.B. Fructaid Kapseln, welche man frei kaufen kann.

1. Fast immer verträglich, da z.B. keine oder kaum Fructose enthalten ist

- Getreideprodukte wie Nudeln, Gnocchi
- Pilze: Eierschwammerl, Steinpilze, Champignons
- Reis, Kartoffeln ((zunächst max. 150g = 3 kleine Kartoffeln/Tag), Quinoa, Amaranth
- Gemüse: Spinat, Mangold, Chicorée, Blattsalate, Küchenkräuter, Avocado, Rhabarber
- reine Milchprodukte (keine Milchmixgetränke)
- Nüsse, Erdnüsse (enthalten kein Sorbit!)
- frisches Fleisch egal ob Geflügel, Fisch, Rind, Schwein, Wurst ...
- Eier
- Backwaren: Blätter- und Mürbteig, trockenes Brot, Reiswaffeln, Knäckebrot
- Leitungswasser, Kaffee und Tee (Schwarztee, grüner Tee, Kräutertees,etc)
- Traubenzucker, Stevia

2. Meistens verträglich, da wenig Fructose enthalten ist oder da nur wenig verzehrt wird

- Manche Obstsorten wie Beeren, Mandarinen, Bananen (siehe Fructose Liste)
- Manche Gemüsesorten wie Gurke, Zucchini, Brokkoli (siehe Fructose Liste)
- Paprikapulver, Knoblauchpulver
- Senf

3. Meistens nicht verträglich, da z.B. der Fructosegehalt durchschnittlich zu hoch ist

- fast alle Obstsorten (Äpfel, Pflaumen, Birnen, Weintraube, Kiwi, Kirsche, Zwetschge, Pfirsich...)
- viele Gemüsesorten
- alle Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Feigen)
- Milchprodukte mit Fruchtanteil oder Fruchtaroma (Joghurt, Buttermilch, Molkeprodukte)
- Produkte aller Art mit Fruchtanteil (Marmeladen, Kompott, Fruchtsäfte), Fruchtsäfte frisch und abgepackt
- "Mineralwasser" mit Geschmack, sogenannte Wellness-Getränke, sind fast immer mit Fructose gesüßt!
- Softdrinks (Limonaden wie z.B. Cola)
- Honig, Ahornsirup
- Süßigkeiten, Lebensmittel und Getränke mit einem hohen Gehalt an Saccharose (Haushaltszucker) oder Maissirup (Glucose-Fructose-Sirup).
- Diabetiker- und Diätprodukte, wenn sie mit Fructose oder dem Zuckeraustauschstoff Sorbit gesüßt sind
- Sorbitol (E420 ist Sorbitol) und Xylitol (E967 ist Xylitol) werden von den meisten Personen mit Fructoseintoleranz schlecht vertragen. Diese Zuckeralkohole sind in den folgenden Lebensmitteln enthalten: Diätgetränke („light“), zuckerfreies Kaugummi und Bonbons
- Saucen, Ketchup, Dressings, Mayonnaise
- Produkte mit dem Inhaltsstoff "modifizierte Stärke" oder "resistente Stärke"
- Wein (vor allem süßer Wein)
- Most, Cidre

Zuckergehalt in diversen Lebensmitteln

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Ananas	2,6	0	8,3
Apfel	5,7	0,51	2,5
Aprikose / Marille	0,86	0,80	5,1
Artischocken	1,5	0	0,61
Aubergine / Melanzani	1,1	0	0,13
Avocado	0,06	0	0,02
Banane	3,6	0	11,0
Birne	6,7	2,2	1,8
Blumenkohl / Karfiol	0,91	0	0,19
Bohen dick	2,2	0	1,8
Bohnen grün	0,56	0	0,20
Brokkoli	0,9	0	0,48
Brombeere	1,3	0	0,07
Champignons	0,03	0	0,02
Chicorée	0,73	0	0,19
Chinakohl	0,43	0	0,30
Dattel	31,3	0	0,07
Eisbergsalat	0,63	0	0,30
Feldsalat	0,18	0	0,25
Fenchel	1,1	0	0,37
Gemüsepaprika grün	1,2	0	0,12

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Gemüsepaprika rot	3,7	0	0,06
Grapefruit / Pampelmuse	2,5	0	3,5
Grünnkohl	0,73	0	0,67
Gurke	0,88	0	0,09
Heidelbeere	4,1	0,01	0,29
Himbeere	2,0	0,01	1,0
Honig	37,5	0	2,3
Johannisbeeren	3,8	0	0,43
Kartoffeln	0,14	0	0,28
Kichererbsen	0,43	0	0,32
Kiwi	4,4	0	1,3
Kohlrabi	1,1	0	1,1
Kopfsalat	0,53	0	0,10
Kürbis	1,6	0	0,73
Limette	0,80	0	0,30
Mandarine	1,3	0	7,1
Mangold	0,64	0	0,29
Mohrrübe / Karotte	1,3	0	1,7
Nektarine	1,8	0,09	8,7
Orange / Apfelsine	2,9	0	3,8
Papaya	0,34	0	1,0
Pfirsich	1,2	0,89	5,7
Pflaumen	2,0	3,4	3,4

Lebensmittel	Fruktosegehalt [g/100g]	Sorbitgehalt [g/100g]	Saccharosegehalt [g/100g]
Porree	1,2	0	0,53
Radicchio	0,60	0	0,29
Radieschen	0,64	0	0,11
Rosenkohl / Kohlsprossen	0,89	0	0,11
Rosinen	32,3	0	1,1
Rotkohl	1,8	0	0,35
Sauerkirsche / Weichsel	4,8	0	0,46
Sellerie	0,61	0	0,57
Sojasprossen	1,1	0	2,4
Spargel	1,2	0	0,31
Spinat	0,11	0	0,22
Stachelbeere	4,0	0	0,86
Süßkirsche	6,2	0	0,20
Tomaten	1,3	0	0,10
Wassermelone	3,9	0	2,4
Weintrauben	7,6	0,20	0,44
Weißkohl / Kraut	1,9	0	0,33
Wirsingkohl	0,86	0	0,60
Zucchini	0,70	0	0,33
Zucker-/ Honigmelone	0,58	0	4,0
Zwiebeln	1,1	0	0,98

Der absolute Fruktosegehalt eines Nahrungsmittels sollte nicht über 3g pro Portion liegen. Kleinere Portionen von grenzwertigen Früchten können ausprobiert werden, jedoch nicht auf leeren Magen.