

# Information bei Fruktoseintoleranz



Naturheilpraxis  
Denkinger & Michel

## ***Ursache und Symptome:***

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker und wird physiologisch nur langsam im Darm aufgenommen. Die intestinale Fruktoseintoleranz wird auch als Fruktosemalabsorption bezeichnet, das heisst, der Fruchtzucker wird im Darm ungenügend oder gar nicht ins Blut aufgenommen. Ursache ist die eingeschränkte Aktivität des Transportproteins GLUT-5, womit die Fruktose normalerweise durch die Dünnwandschleimhaut geschleust wird. Geschieht dies nicht, wird die Fruktose weiter in den Dickdarm transportiert und von Bakterien verstoffwechselt, was zu Blähungen, starken Schmerzen oder Durchfall führen kann. Nicht nur Früchte enthalten Fruchtzucker, sondern auch Gemüse und der Haushaltszucker, welcher als Zweifachzucker Glukose (Traubenzucker) und Fruktose enthält. Fruktose wird jedoch in Verbindung mit Glukose besser aufgenommen. Im Gegensatz verschlechtert die Verbindung mit Sorbit (E420), das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süssigkeiten vorkommt die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden.

## ***Diagnose:***

Wenn aufgrund der klinischen Symptome ein begründeter Verdacht auf besteht, kann ein Fruktoseintoleranztest vorgenommen werden. Dabei handelt es sich um einen Provokationstest, bei dem morgens auf nüchternen Magen anstelle des Frühstücks eine grössere Menge Fruchtzucker in eine Glas Wasser verabreicht wird. Ein Verdacht auf Fruktoseintoleranz liegt vor, wenn der Anstieg nicht in genügendem Masse erfolgt und bekannte Symptome wie beispielsweise Blähungen oder Durchfall auftreten.

## ***Therapie:***

Die einzig mögliche und erfolgreiche Therapie ist das mehr oder weniger starke Meiden fruktosehaltiger Lebensmittel und Getränke. Die Verträglichkeit der Fruktose ist individuell und hängt stark von der Menge ab. Je nach Verträglichkeit kann vorsichtig ausgetestet werden, ob oder wie viel Fruktose beschwerdefrei toleriert wird.

## ***Fruktose- und Sorbithaltige Lebensmittel und Getränke:***

- Äpfel, Dörrpflaumen, Birnen, Pflirsiche, Trauben/ Rosinen, Johannisbeeren: vor allem Saft, Mus und getrocknet, allgemein Trockenobst enthalten viel Fruktose
- Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Ananas, Mangos, Orangen, Kiwi, Melonen, Zitronen, Bananen, Mandarinen: werden allgemein etwas besser vertragen
- Honig
- süsse Rot- und Weissweine, Bier
- Weizenkeime
- Fertigprodukte: Ketchup, Dressings, Konfitüren
- Karotten, Rote Bete, Soja, Süsskartoffeln, Zwiebeln
- Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Kohl, Gurke, Kohlrabi, Kürbis, Paprika, Schwarzwurzel, Spargel, Tomate, Zucchini, Zuckermais: enthalten wenig Fruktose