



Fruktosemalabsorption

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Fruktosemalabsorption festgestellt. Ihr Dünndarm ist nicht in der Lage, genügend Fruktose aufzuspalten und aufzunehmen, so dass die Fruktose in den Dickdarm gelangt und dort verschiedene Beschwerden wie Blähungen und Durchfälle hervorruft. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie von nun an gänzlich auf Fruktose verzichten müssen. Es wird Ihnen empfohlen, drei Phasen einzuhalten, um zu einer beschwerdefreien und bedarfsdeckenden Ernährung zu gelangen.

1. Die Karenzphase:

Verzichten Sie für max. 2 Wochen auf jegliche Lebensmittel, die Fruktose und Sorbit (kommt in manchen Obstsorten, z. B. Pflaumen oder als Süßungsmittel in Lebensmitteln vor) enthalten.

Empfehlenswert ist es, sich in dieser Zeit nach den Prinzipien der leichten Vollkost zu ernähren. Dabei sollten Sie auf alle Lebensmittel mit blähender Wirkung (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Trockenfrüchte) verzichten.

Wichtig ist in dieser Phase, dass eine Beschwerdefreiheit erzielt wird.

Meiden Sie in der Karenzphase:

Fruktose, Saccharose (Haushaltszucker) sowie Zuckeralkohole/Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomaltit, Lactit).

Zuckeraustauschstoffe werden als Süßungsmittel vor allem in energiereduzierten Süßwaren, Desserts, Backwaren, Wellness-Getränken und Kaugummi verwendet. Achtung: Sorbit kann auch in Arzneimitteln vorkommen! (Beipackzettel beachten).

Speisen

LEBENSMITTEL, DIE IN DER 1.PHASE GUT VERTRAGEN WERDEN	NICHT GEEIGNET (HOHER FRUKTOSEGEHALT)
Gemüse, v.a.: grüner Salat, Radieschen, Gurken, Tomaten, Zucchini, Spargel, Aubergine, Spinat	Süß-sauer eingelegte Gemüsesorten, handelsübliche Salate, Soja, Topinambur
Avocados, Bananen	Produkte mit Obst
Feingemahlene Getreideprodukte sowie Kartoffeln, Nudeln und Reis, Getreideflocken, Reiswaffeln	Vollkornprodukte, einige Gemüsesorten: v.a. Bohnen, Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Lauch
Milch und Milchprodukte (ohne Frucht, ohne Zucker)	
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse	
Nüsse und Samen in kleinen Mengen	Ketchup
Glukose (Traubenzucker), Dextrose, Galaktose, Laktose, Maltose, Cyclamat, Aspartam	Fruktose, Fruchtzucker, Fruktosesirup, Zuckeralkohole/Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomaltit, Lactit) Stärkesirup, Maissirup, Apfel-/ Birnenkraut, Kunsthonig (Invertzucker), Honig, Agaven- und Birnendicksaft

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

2. Die Testphase:

In dieser Phase führen Sie Ihrem Körper innerhalb von 4–6 Wochen langsam wieder Fruktose über die Lebensmittel zu. Wichtig ist dabei, dass Sie nur kleine Mengen und immer nur ein Lebensmittel testen.

Optimierung des Fruktose-Glucose-Verhältnisses:

Da Glukose die Aufnahme von Fruktose fördert, ist ein Verhältnis von Glukose zu Fruktose von 1:1 oder größer empfehlenswert.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Zitrusfrüchte (Zitrone, Grapefruit, Orange), Beeren, Bananen, Mandarinen, Aprikose, Kiwi, Pfirsich	Apfel, Birne, Weintrauben, Mango, Wassermelone, Pflaumen
alle Gemüsesorten (in kleineren Mengen: Möhren, Mais, Rote Bete, Kürbis)	Trockenobst und Obstsaft
	Produkte mit Zuckeraustauschstoffen (z. B. Light- und Wellnessprodukte), Fruktose-Glucose-Sirup, Invertzucker, Agavendicksaft, Honig

Allgemeine Praxisempfehlungen:

Die Fruktoseresorption kann durch die zeitgleiche Aufnahme von Glukose (Traubenzucker) und ggf. Proteinanreicherung der Kost unterstützt werden.

Obst kann mit Traubenzucker (Glukose) bestreut werden, um ein günstiges Verhältnis zu erhalten (nicht geeignet bei diagnostiziertem Diabetes mellitus).

Es kann hilfreich sein, fruktosehaltige Lebensmittel nach oder zu einer Mahlzeit zu probieren, da die Verträglichkeit dann besser ist. Eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung erfolgt größtenteils über das Gemüse.

Tipps bei der Zutatenliste: Fruktose kann bezeichnet werden als: Fruktose, Fruchtzucker, Fruktosesirup, Zuckeraustauschstoff, Stärkesirup, Apfel-/Birnenkraut, Kunsthonig (Invertzucker).

Bei Fruktosemalabsorption allgemein **geeignete Süßungsmittel** sind: Saccharose (Haushaltszucker), Glukose (Traubenzucker), Dextrose, Galaktose, Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker) sowie Cyclamat und Aspartam, Sacharin.

Lebensmittel, deren Verträglichkeit zu testen ist, sind:

- Obst: Ananas, Aprikosen, Kiwis, Pfirsiche, Grapefruits, Zitronen
- Kompotte, Konfitüren, Marmeladen und Gelees ohne Fruchtzuckerzusatz
- Milchprodukte mit Früchten
- Fruchtsaftschorlen

3. Die beschwerdefreie Ernährung:

In der Testphase haben Sie herausgefunden, was Ihnen gut bekommt und worauf Sie lieber verzichten sollten. Treten dennoch Probleme auf, sollten weitere Unverträglichkeiten ausgeschlossen werden.

Wichtig:

Von einem dauerhaften Verzicht auf Fruktose außerhalb der Karenzphase wird abgeraten!

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2