

## **Fruktoseintoleranz bzw. Fruktosemalabsorption**

Dabei handelt es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit: Fruktose – besser bekannt als Fruchtzucker – kann im Körper nicht richtig abgebaut und somit nicht verdaut werden. Ursache ist eine Transportstörung in der Dünndarmschleimhaut, soweit man heute weiss, als Folge eines fehlenden Eiweisses. Dies hat zur Folge, dass der Fruchtzucker unverdaut in den Dickdarm gelangt, wo er zu einer übermässigen Menge von Gasen und Säuren führt. Für den Patienten entstehen dabei unangenehme Blähungen und Bauchgrimmen bis zu Bauchkrämpfen.

### **Wie erkenne ich, dass ich an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit leide?**

Nebst den typischen Symptomen (Blähungen, Bauchschmerzen) kommt es nicht selten auch zu Durchfall, Übelkeit, Völlegefühl und gelegentlich sogar zu Kopfschmerzen. Diese Beschwerden treten in der Regel erst ein bis zwei Stunden nach dem Genuss fruktosehaltiger Lebensmittel auf.

### **Wie wird die Diagnose gestellt?**

Üblicherweise mit Hilfe eines spezifischen Atemtests. Dabei wird die Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft nach Fruktose-Aufnahme gemessen. Der Patient muss dazu mindestens 14 Std. nüchtern sein und darf auch die Zähne in diesem Zeitraum nicht putzen. Der Test dauert insgesamt 2 Stunden, wobei der H<sub>2</sub>-Gehalt alle 30 Minuten gemessen werden muss. Steigt der H<sub>2</sub>-Gehalt über ein bestimmtes Mass an, ist die Diagnose einer Fruktoseintoleranz weitgehend gesichert.

### **Wie wird die Fruktoseintoleranz behandelt?**

Lebensmittel, die Fruktose in einer bestimmten Menge oder Sorbit enthalten, sind von der Menüliste zu streichen. Dies betrifft vor allem süsse Getränke wie Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, sowie Glukose-Fruktose-Sirups. Weil auch Haushaltszucker hälftig aus Fruktose besteht, sollte dieser, zumindest bei Beginn, auch vermieden werden. Wie streng die Diät zu beachten ist, richtet sich nach dem Schweregrad der Fruktoseintoleranz. Interessant ist zudem die Tatsache, dass Glukose (=Traubenzucker) die Aufnahme von Fruktose begünstigt. Dies gilt insbesondere für Obst, welches einen grösseren Gehalt an Glukose als an Fruktose aufweist. Oft genügt aber schon ein Verhältnis Glukose : Fruktose von 1:1, um die Symptome bei Fruktoseintoleranz auszugleichen.

## Wie sieht eine fruktosearme Diät aus?

### Bedenklich

Haushaltzucker, Invertzucker, Rohrzucker,  
Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Maltit,  
Isomalt, Polysaccharide in grossen Mengen)

Honig, Marmelade, Cornflakes, Mais, Soja  
Haferflocken, Erdnüsse

Fruchtsäfte, Limonaden, alle Colasorten, Alkohol  
(Wein, Sekt, Liköre, Bier), Fruchtetee

Fruchtjoghurt, Fruchtbuttermilch etc.

Aromen (z.B. im Kuchen oder Dessert!)

Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eis,  
Marzipan, Fruchtgummi

Panierte Fertigprodukte

Tomaten, Kohl, Paprika,  
Lauch, Artischocken, Sellerieknolle

Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Mangos,  
Kiwi, Trauben, Ananas, Wassermelone,  
Trockenfrüchte, Beeren

### Unbedenklich (meist verträglich)

Glukose/Dextrose (=Traubenzucker)  
Laktose (=Milchzucker)  
Maltose (Malzzucker)

Teigwaren, Reis, Kartoffeln

Mineralwasser, Kaffee, Milch, Tee ohne  
Aromastoffe, Kräutertee

Joghurt nature, Quark, Käse, Eier

Fette (Öl, Butter, Margarine)

Gebäck ohne Zuckerzusatz,  
Reiswaffeln, Salzstangen

Fisch, Fleisch, Geflügel

Spargel, Spinat, Blattsalate, Salatgurken,  
Chicorée, Avocados, Möhre, Blumenkohl,  
Radieschen, Kohlrabi

Rhabarber, Kaktusfeige, Aprikose, Feigen.  
Honigmelone, Banane, Zitrusfrüchte