



## Fruchtzuckerunverträglichkeit

### Wenn der Körper Fruchtzucker nicht aufnimmt

Nach dem Verzehr von Obst oder Fruchtsaft wird Ihnen übel oder Sie bekommen Durchfall? Das könnte daran liegen, dass Sie keinen Fruchtzucker (Fruktose) vertragen. Von der so genannten Fruchtzuckerunverträglichkeit - auch als Fruktose-Malabsorption bezeichnet - sind ca. 3 bis 10 Prozent der Bevölkerung betroffen. Fruchtzucker kommt vor allem in Obst und daraus hergestellten Lebensmitteln vor, aber auch in Honig und im Haushaltszucker, der aus Fruchtzucker und Traubenzucker besteht. Deshalb führen in manchen Fällen auch zuckerreiche Lebensmittel zu Beschwerden.



#### Was ist eine Fruktose-Malabsorption?

Wenn Sie unter Fruchtzuckerunverträglichkeit leiden, kann Ihr Körper Fruchtzucker, z. B. aus Obst oder Honig, nicht vollständig aufnehmen, weil das Transporteiweiß für Fruktose, welches den Fruchtzucker durch die Dünndarmschleimhaut schleust, nicht oder nur wenig aktiv ist.

Die Fruktose gelangt deshalb ungenutzt in tiefere Darmabschnitte und wird dort von Darmbakterien abgebaut. Dabei entstehen im Darm Gase, die Beschwerden, z. B. Blähungen, Durchfälle, Krämpfe, Übelkeit und Appetitlosigkeit verursachen.

Fruktose-Malabsorption kann erblich bedingt sein oder als Begleiterscheinung bei Erkrankungen mit geschädigter Dünndarmschleimhaut, beispielsweise bei Zöliakie/Sprue auftreten.



## Was können Patienten essen, was nicht?

Patienten mit Fructoseunverträglichkeit sollten je nach Stärke der Beschwerden den Verzehr von Fructose langfristig mehr oder weniger stark einschränken.

Die meisten Obstsorten und daraus hergestellte Lebensmittel wie Säfte und Marmeladen, aber auch Honig enthalten Fructose.

Süßigkeiten, Kuchen, Dressings, Tomatenketchup und Senf enthalten meist Haushaltszucker. Da dieser aus Trauben- und Fructose besteht, kann er ebenfalls schlecht bekömmlich sein. Meist wird er jedoch besser vertragen als reiner Fructose.

Den Verzehr von Sorbit, ein als Zuckerersatz verwendeter Zuckeralkohol, sollten Patienten ebenfalls reduzieren. Denn Sorbit wird im Körper zu Fruktose umgebaut.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, solange auf fructose- und sorbitthaltige Lebensmittel zu verzichten bis die Symptome abgeklungen sind.

Im Anschluss an die fructose- und sorbitfreie Kost sollten die Patienten individuell testen, welche Mengen Fruktose bzw. Sorbit vertragen werden, indem sie die Verzehrsmengen langsam und kontinuierlich steigern.

Die Tabelle gibt einen Überblick über geeignete und weniger geeignete Lebensmittel bei Fructoseunverträglichkeit.

### Geeignete Lebensmittel

Kartoffeln, Getreideprodukte, Milchprodukte ohne Fruchtezusatz, Gemüsesorten wie Erbsen, Chicorée, Spinat, Spargel, Blumenkohl, Pilze, Feldsalat, Blattsalate, Mangold, Radieschen, Gurken, Spargel, Avocados, Rhabarber, Nüsse, Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier in jeglicher Form, Wasser, Kaffee und Tee (Schwarz, Grün, Kräuter)

### Ungeeignete Lebensmittel

Alle Obstarten und daraus hergestellte Produkte wie Trockenfrüchte und Fruchtsäfte, Gemüsearten mit einem Fruktosegehalt über 1g/100g, z. B. Möhren, Artischocken, Brokkoli, Auberginen, Kürbis, Paprika oder Tomaten, Honig, Wein, Sekt, Lebensmittel mit dem Zuckeralkohol Sorbit, z. B. Diät- und Diabetikerprodukte

## Ein Atemtest stellt die Krankheit fest

Ihr Arzt kann feststellen, ob eine Fruktose-Malabsorption die Ursache Ihrer Beschwerden ist. Bewährt in der Diagnose hat sich der so genannte Wasserstoff-Atemtest (auch H<sub>2</sub>-Atemtest genannt). Unter ärztlicher Aufsicht trinken Sie dabei 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme ein Gemisch aus Wasser und Fruktose. Danach prüft der Arzt mit Hilfe eines Atemgerätes die Atemluft auf ihren Gehalt an Wasserstoff über einen Zeitraum von etwa zwei Stunden. Wasserstoff ist ein typisches Gas, das die Bakterien beim Abbau des Fructozuckers im Dickdarm produzieren. Ein Teil des entstehenden Wasserstoffs wird über die Lunge abgeatmet. Übersteigt die Konzentration in der Atemluft einen bestimmten Wert, gilt die Diagnose „Fructoseunverträglichkeit“ üblicherweise als bestätigt.

