

Fructose

Praxisstempel

Manche Menschen können Fructose (**Fruchtzucker** oder **Lävulose**) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsver-schlechterung und Antriebslosigkeit. Fructose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, aber auch in Diabetikerpro-dukten, einigen Süßigkeiten (beachte die Zutatenlisten) und im Gemüse in unterschiedlichen Mengen vor.

Da v. a. reine Fructose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie **sehr fructosereiche Lebensmittel meiden** bzw. nur in kleinen Mengen zu sich neh-men. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fructosereiche Nahrungsmittel. Wird die Fructose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (= **Traubenzucker**) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf.

Sorbit hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und „zuckerfreien“ Süßigkei-ten (Bonbons, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert so die Beschwerden.

Konsequenz: Streichen Sie fructosehaltige Lebensmittel, wie Obst und Obstsaften, sowie fructosehaltige Fertigproduk-te für ca. zwei Wochen völlig aus dem Speiseplan. Danach können Sie dann je nach individueller Verträglichkeit vor-sichtig austesten, ob bzw. wieviel Fructose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose und ob gleichzeitig Sorbit (--> Verschlechterung) oder Traubenzucker (--> Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird. Aus dem selben Grund sollten Diabetiker-produnkte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit).

Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte, wie Dörrobst und Obstsaften (auch Most) sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), sodass sie auch auf Dau-er gemieden werden müssen!

Wenn Sie zu Durchfällen neigen, sollten Sie zusätzlich die Fettmenge in Ihrer Ernährung reduzieren. Durch die gestör-te Aufnahme von Kohlenhydraten kann es außerdem zu einer Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen kommen (vor allem B-Vitamine und Folsäure). Es ist deshalb mitunter eine zusätzliche Gabe von Vitaminpräparaten sinnvoll. Außer Fruchtzucker und Sorbit kann auch **Stachyose**, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte oder Brotsorten, die Sojamehl enthalten (häufig bei Kleingebäck, „billigen“ Sem-meln und Broten, die aus Fertigbackmischungen hergestellt werden).

Fructosearm/ohne Probleme: Honigmelonen, Bananen, Mandarinen, Zitronen, Zuckermelonen

Fructosehaltig --> selber ausprobieren: Obstsaften stark verdünnt, Marmeladen in kl. Mengen, Orangen, Kirschen, Kiwi, Kaki, Wassermelonen, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Ananas (-kompott), Mirabellen

Nur fructose- und sorbithaltig --> fast immer Probleme:

Apfel (vor allem -saft, -mus u. getrocknet), Pflaumen (Dörripflaumen!), Birnen (vor allem als Saft und getrocknet), Aprikosen (vor allem als Saft u. getrocknet), Pfirsich (-saft, getrocknet), Rosinen, Trauben (-saft), Johannisbeeren (vor allem Saft), Datteln, Honig, Erdbeeren, Rot- und Weißwein, Bier, Stachelbeeren, Rhabarber, Mango, Zwiebel, Schwarz-wurzel, Artischocken

Sollten sich die Beschwerden nach Einhalten der Diät nicht bessern oder sollten Sie feststellen, dass Sie auch andere kohlenhydratreiche Lebensmittel schlecht vertragen, vereinbaren Sie bitte noch einmal eine weitere Beratung.

Modifiziert nach H. Bair, Landeskrankenhaus Innsbruck