

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Therapie bei Fructoseunverträglichkeit

Fructosereiche Lebensmittel wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Honig, Erdbeeren, Marillen, Trauben oder Obstsäfte sollten vermieden werden.

Wird **Fructose** in kleinen Mengen zusammen mit Glucose (Traubenzucker) verzehrt, dann bessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf.

Sorbit (E420) hingegen, das in bestimmten Obstsorten, Diabetikerprodukten, Bier, zuckerfreien Süßigkeiten wie Kaugummi enthalten ist, verschlechtert die Aufnahme von Fructose, verschlimmert somit die Beschwerden und sollte vermieden werden.

Auch Zuckerzusatzstoffe wie Mannit (E421), Isomalt (E953), Xylit (E967) oder Maltit (E965) die in Kaugummis oder Süßigkeiten enthalten sind, wirken ähnlich ungünstig wie Sorbit.

Auch präbiotische Lebensmittel wie Joghurt enthalten vermehrt Mehrfachfructose.

Zum Süßen eignet sich am besten Traubenzucker oder eine Mischung aus Traubenzucker und normalem Zucker (z.B. Dextropur).

Weniger empfindliche Patienten vertragen auch normalen Haushaltszucker allein problemlos.

Für Diabetiker ist Traubenzucker nicht geeignet, sie sollten auf Süßstoffe wie Assugrin, Aspartam oder Natreem ausweichen.

Außer Fructose und Sorbit kann auch Stachyose, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlimmern. Deshalb sollten Bohnen, Linsen, Erdnüsse und Sojaprodukte gemieden werden.

Regelmäßige Bewegung regt die Darmmotorik an, sodass Gase und Darminhalt schneller weitertransportiert werden. Dadurch kommt es weniger stark zu Gasansammlungen. Auch Müdigkeit und Antriebslosigkeit werden durch Bewegung positiv beeinflusst.

Lebensmittel mit einem Gehalt unter 1g/100g werden meist gut vertragen; bei den anderen je nach Ausprägung der Fructoseintoleranz nur geringe bis geringste Mengen.

Hier eine Liste mit dem Fructosegehalt wichtiger Lebensmittel (g/100g):

Haushaltszucker	50
Diabetikerkonfitüren	bis zu 50
Nussnougatcremes	bis zu 50
Honig	40
Trockenobst	25 – 40
Schokolade	ca. 25
Liköre	bis zu 25
Tomatenketchup	12
Weine	bis zu 10
Ananas, Apfel, Banane, Birne, Honigmelone, Mango, Pflaume	5 - 10
Süßkirsche, Weintraube	5 – 10
Beeren, Kiwi, Orange, Pfirsich, Sauerkirsche, Stachelbeere	2 – 5
Karotte, Rote Bete, Soja, Süßkartoffel, Zwiebel	2 – 5
Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Grünkohl, Gurke	1 – 2
Kohlrabi, Kürbis, Paprika, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel	1 – 2
Tomate, Weißkohl, Zitrone, Zucchini, Zuckermais	1 – 2
Avocado, Champignons, Endivien, Erbsen, Feldsalat, Kartoffel	unter 1
Papaya, Rhabarber, Spinat, Radieschen, Rettich	unter 1
Weizenkeime	7,5
Vollkornreis, -hafer, -roggen, -gerste, -weizen	unter 1
Fleisch, Fisch, Eier	unter 1
Bier, Rotwein	unter 1
Mineralwasser, ungesüßter Tee, Kaffee	0

Obst:

fructosearm, ohne Probleme verträglich	nur fructosehaltig, selber ausprobieren	fructose- und sorbithaltig, fast immer problematisch
Honigmelone	Obstsäfte stark verdünnt	Apfel (vor allem Saft, Mus und getrocknet)
Zuckermelone	bzw. mit Traubenzucker	Birne (-saft, getrocknet)
Zitrone	gesüßt	Pflaume (Dörripflaumen)
Banane	Marmeladen in kleinen	Marille (vor allem als Saft und getrocknet)
Mandarine	Mengen	Pfirsich (-saft, getrocknet)
Grapefruit	Orangensaft gespritzt	Trauben (-saft), Rosinen
Limone	Orangen	Dattel
Limette	Süßkirschen	Honig
Litschi	Sauerkirschen	Erdbeere
Papaya	Kiwi	Johannisbeere (-saft)
	Wassermelone	Himbeere
	Kaki	Aprikose
	Brombeere	Nektarine
	Preiselbeere	Heidelbeere
	Ananas (-kompott)	
	Mirabelle	
	Stachelbeere	
	Rhabarber	
	Mango	

weitere Nahrungsmittelpfehlungen:

empfehlenswert

nur in geringer Menge

nicht zu empfehlen

Gemüse:

alles was vertragen wird

Zwiebel
Lauch
Sauerkraut
Schwarzwurzel
Artischocke
Hülsenfrüchte – nur nach Verträglichkeit

Kohlgemüse

Getreide:

alle Sorten

Getreideprodukte:

alle Sorten herkömmlicher Kuchen ohne Früchte

Rosinen-, Früchtebrot
Obstkuchen, Diätkuchen

Gewürze:

frische Kräuter
Salz, Pfeffer
Trockengewürze ohne Trägermittel (wie z.B. Magermilchpulver)

Trockengewürze mit Trägermittel wie Magermilchpulver oder Sorbit

Fleisch und Wurst:

alle Fleischsorten natur zubereitet, alle Wurstsorten ohne Zusatzstoffe, Bratenaufschnitt, gekochter Schinken, Aspik

Fleisch in Marinade eingelegt, Wurstsorten mit Magermilchanteil wie Mortadella oder Bierschinken, sorbit- oder honighaltige Wurstsorten

Milch u. Milchprodukte:

alle Sorten, wenn keine Laktoseintoleranz vorliegt

bei Laktoseintoleranz nur etwas Käse und Butter je nach Verträglichkeit

bei Laktoseintoleranz alle Milchprodukte meiden (Joghurt, Milch, Kefir, Buttermilch)
alternativ: laktosefreie Milch, Sojamilch, Reismilch

Fette:

alle Sorten von Pflanzenölen, Margarine frei von gehärteten Fetten, Butter

Margarine mit gehärteten Fetten, Schmalz, Talg

Getränke:

Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte (1:10)

Fruchtsäfte, Bier, Softdrinks, Rot- und Weißwein (süß)

Sonstiges:

Popkorn mit Salz

Gummibärchen ohne
Fruchtzucker, je nach
Verträglichkeit

Marmelade, Honig,
sorbithaltige Diabetikerprodukte

Vorsicht bei E420, E432, E433,
E434, E435, E436

Empfohlen wird nicht mehr als 10 g Fruchtzucker pro Mahlzeit

Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 – 2 Liter pro Tag

Nicht zu empfehlen sind Fertiggerichte, die Milchzuckerpulver oder Fruchtzuckeraustauschstoffe (Sorbit, Isomalt, Mannit, Xylit etc.) enthalten.

Grillen, starkes Anbraten oder Frittieren von Speisen sollte gemieden werden. Bekömmlicher sind Dünsten oder Dämpfen.

Zu empfehlen ist das Würzen der Speisen mit viel Kräutern.

Lebensmittel, die Fruchtzucker enthalten, sollten nur sehr langsam verzehrt werden. Saft sollte verdünnt und nur in kleinen Schlucken getrunken werden.