

Fructosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit)

Was ist eine Fructosemalabsorption?

Fructose (Fruchtzucker) ist der süßeste in der Natur vorkommende Einfachzucker. Für die Fructoseaufnahme ins Blut müssen im Dünndarm spezielle Fructose-Transporter bereitgestellt werden, für die bei jedem Menschen eine begrenzte Kapazität vorliegt. Bei Fructosemalabsorption ist die Transportkapazität für Fructose herabgesetzt. Nicht aufgenommene Fructose gelang in den Dickdarm und wird dort von den Bakterien verstoffwechselt. Dabei entstehen Gase und Stoffwechselprodukte, die Beschwerden verursachen können.

Welche Beschwerden können auftreten?

Typische Symptome nach fructosereichen Mahlzeiten sind Blähungen, Rumoren, Völlegefühl, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Krämpfe, weicher Stuhl bis hin zu Durchfall. Im Zusammenhang mit den Darmbeschwerden kann es darüber hinaus zu Erschöpfungssymptomen kommen.

Wie ernähre ich mich bei Fructosemalabsorption?

Zunächst sollte für 2 Wochen eine Karenzzeit eingehalten werden, in der alle fructosehaltigen Nahrungsmittel streng gemieden werden. Erlaubt sind demnach ausschließlich die Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Geeignet“. Anschließend können Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Individuell austesten“ in den Ernährungsalltag integriert werden. Dabei sollten zunächst kleine Portionen getestet werden. Von Natur aus fructosearm sind z.B. Avocado, Gemüse, unverarbeitetes Fleisch, Rohwurst und Schinken, Fisch und Eier sowie Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Flocken) und Nüsse. Ein vollständiger Verzicht auf Obst ist nicht sinnvoll, weil es einen wichtigen Lieferanten für Vitamin C, Folsäure, Kalium, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe darstellt.

Während der Testphase sollten Sie sich alle fructosehaltigen Lebensmittel notieren, die nach Ihrer Erfahrung eine Symptomatik ausgelöst haben. Weiterhin empfiehlt es sich, nicht mehrere fructosereiche Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit zu kombinieren. Obstportionen sollten besser über den Tag verteilt werden. Weiterhin empfiehlt sich die Kombination von fructosehaltigem Obst mit einer eiweiß- oder fetthaltigen Mahlzeit, um die Magenverweildauer zu verlängern und damit die Verdaubarkeit zu verbessern. Lebensmittel aus der Tabellenspalte „Ung geeignet“ sollten generell nur in sehr kleinen Mengen (z.B. 1 TL Honig oder eine verdünnte Schorle) konsumiert werden.



Geeignet:

Fructosearm: Avocado, Limette, Mandarine, Zitrone, Honigmelone, Grapefruit, Kumquat

Gutes Glucose-Fructose-Verhältnis:

Clementine, Maracuja, Banane, Kiwi, Papaya, Orange, Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Rhabarber, Preiselbeeren



Individuell austesten:

Weintrauben, Ananas, Feige, kleine Mengen Mango, Kirschen und Pflaumen, Aprikose, Pfirsich, Kompott, Weingummi, Limonade, Fruchtojoghurt/-molke, Paprika, Kürbis, Spargel, Bohnen, Linsen, Champignons



Ung geeignet:

Fruchtsäfte, Apfel(saft), Birne(nsaft), Trockenobst, Honig, Tomatenmark, Zwiebel, Ketchup, süße Marinaden, Diätprodukte mit „Süße aus Früchten“, Fruchtschnitten, Fructose-sirup, Smoothies

Gibt es Medikamente zur Verbesserung der Fructoseverdauung?

Fructose-Enzympräparate (meist in Form von Xylose-Isomerase) gibt es freiverkäuflich in Apotheken und Drogerien, diese sind jedoch nicht so etabliert wie bei einer Lactoseintoleranz. Die wissenschaftliche Evidenz ist begrenzt. Dennoch können sie für z.B. Restaurantbesuche, Feiern oder Reisen ergänzend eingesetzt werden, wenn die Zusammensetzung der Speisen schwer einzuschätzen ist.