

FRUCHTZUCKERAUFNAHMESTÖRUNG (Fructosemalabsorption)

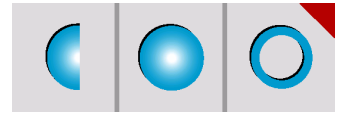
Allgemeine Informationen

Es handelt sich dabei um eine gestörte bzw. inkomplette Resorption der Fruktose. Fruktose ist ein Einfachzucker. Die Resorption wird durch die Aufnahme von Sorbit mit der Nahrung blockiert und durch gemeinsame Aufnahme von Glukose verbessert. Durch die unzureichende Resorption im Dünndarm gelangt Fruktose in den Dickdarm. Dort wird Fruktose von Bakterien zu den Gasen Wasserstoff und Kohlendioxid sowie zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Diese Stoffwechselprodukte fallen in sehr hoher Konzentration an und können teilweise zu heftigen Beschwerden führen.

Symptome sind u. a. Blähungen, Bauchschmerzen oder Krämpfe und Durchfall. Sie treten ca. 30 – 90 Minuten nach der Fruktosezufuhr auf.

Ernährungstherapie erfolgt in 2 Schritten

1. Zeitlich begrenzte, streng fruktosearme Kost für ca. 2 – 3 Wochen
2. Fruktoseangepasste Langzeiternährung
 - Fruktose ist in allen Obstsorten, Dörrobst, Obstsäften, Honig, Diabetikerprodukten, Fruchtjoghurts und Müsliriegel
 - Bei fertigen Teegetränken die Zutatenliste beachten
 - Zuckeraustauschstoffe verstärken die Beschwerden. Zutatenliste beachten:
 - Sorbit (E 420) enthalten in bestimmten Obstsorten und Diabetiker- bzw. zuckerfreien Produkten
 - Xylit (E 967) oder Isomalt (E 953) enthalten in zuckerfreien Süßigkeiten
 - Mannit (E 421) oder Maltit (E 965) enthalten in Diabetikerprodukten
 - Besteht gleichzeitig eine Laktoseunverträglichkeit muss bedacht werden, dass industriell hergestellte Laktosefermente Xylit oder Sorbit enthalten können, wie z. B. das „Laluc“, deshalb dieses nicht verwenden.
 - Durch die Gabe von Glukose = Traubenzucker, kann die Verträglichkeit von Fruktose verbessert werden
 - Obstsorten mit einem Fruktose/Glukoseverhältnis von $< 1:1$ werden besser vertragen
 - Mus und Kompott mit Traubenzucker süßen
 - Auch Fruchtsäfte können durch den Zusatz von Traubenzucker leichter verträglich gemacht werden
 - Sirupe werden aufgrund des hohen Zuckergehaltes gut vertragen
 - Meiden von Stachyose und Verbascose = nicht resorbierbare Nahrungsbestandteile, enthalten in Kohlgemüse, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sojabohnen und Artischocken
 - Viel trinken in Form von Wasser, Tees (Anis, Fenchel, Melisse, Käsepappel...)
 - Basis der Ernährungstherapie ist die Leicht Vollkost
 - Eine inkomplette Fruktoseabsorption stellt keine Erkrankung dar und verursacht in Folge auch keine Organschäden!



Lebensmittellisten

1. Zeitlich begrenzte streng fruktosearme Kost (für 2-3 Wochen)

	Gut verträglich	Schlecht verträglich = individuell
Getränke	Wasser, grüner und schwarzer Tee, Kräutertees, stilles Mineralwasser, Dicksäfte stark verdünnt, Kaffee	Fruchtsäfte, Fruchtetee, Light- und Diätgetränke, Diabetikersäfte, Liköre, Bier, Wein
Beilagen	Kartoffeln, Mais Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen, Teigwaren, Spätzle, Nockerln, Reiswaffeln, Brot, Semmeln	Vollkornprodukte (wegen des hohen Ballaststoffgehaltes)
Obst	1Portion Marmelade zu 25g	Alle Obstsorten und Trockenfrüchte
Gemüse	Blattsalate, Karotten, Tomaten, Spinat, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie	Kraut, Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Erdnüsse, Rohkost, Topinambur, Gurke, Kohlrabi, Fisolen, Artischocken
Fleisch / Fisch	Alle Fleischsorten, Wurstwaren Alle Fischsorten	
Milchprodukte	Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, alle Milch- und Milchprodukte ohne Fruchtzusätze	Diabetikerjoghurt und Milchprodukte Milch- und Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
Essig	Essigessenz verdünnt, Weinessig verdünnt	Mostessig, Apelessig
Ei	Alle Zubereitungsarten	
Zucker / Honig / Süßigkeiten	Haushaltszucker mit Traubenzucker (Dextropur) mischen, Glukosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit), Diabetikerprodukte, zuckerfr. Kaugummi, Fruktosesirup, Müsliriegel

2. Fruktoseangepasste Langzeiternährung

	Gut verträglich	Schlecht verträglich = individuell
Getränke	Wasser, grüner und schwarzer Tee, Fruchtetee, Kräutertees, Mineralwasser, Dicksäfte stark verdünnt, Kaffee, stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte	Fruchtsäfte, Light- und Diätgetränke, Diabetikersäfte, großer Mengen Liköre, Malzbier, Wein und Sekt
Beilagen	Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen, Teigwaren, Spätzle, Nockerln, Reiswaffeln, Brot, Semmeln...	Grobe Vollkornprodukte (<i>wegen des hohen Ballaststoffgehaltes</i>)
Obst	Bananen, Orangen, Kiwi, Beerenfrüchte, Mandarinen, Zuckermelonen, Zitronen, Kirschen, Kompott, Obstkonserven. <i>Die Menge richtet sich nach der Verträglichkeit</i>	Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Marillen, Ringlotten, Trockenfrüchte
Gemüse	Blattsalate, Karotten, Tomaten, Spinat, Endivie, Rapunzel, Erbsen, Oliven, Champignon, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie, Fisolen, Zwiebel, Lauch, Gurke, Zuckermais in kleinen Mengen	Kraut, Kohlgemüse, Kohlrabi, Karfiol, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Erdnüsse, Rohkost, Topinambur, Artischocken
Fleisch / Fisch	Alle Fleischsorten, Wurstwaren Alle Fischsorten	
Milchprodukte	Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, alle Milch- und Milchprodukte ohne Fruchtzusätze	Diabetikerjoghurt und Milchprodukte Milch- und Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
Essig	Essigessenz verdünnt, Weinessig verdünnt	Mostessig, Apelessig
Ei	Alle Zubereitungsarten	
Zucker / Honig / Süßigkeiten	Haushaltszucker, Traubenzucker (Dextropur) mischen, Glukosesirup, künstlicher Süßstoff	Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit), Diabetikerprodukte, zuckerfr. Kaugummi, Fruktosesirup, Müsliriegel