



## FACTSHEET – FRUKTOSEMALABSORPTION

### WAS IST FRUKTOSE UND WO IST SIE ENTHALTEN?

Fruktose, auch Fruchtzucker genannt ist ein Einfachzucker!

Fruktose ist hauptsächlich in Obst, Obstsaften, Dörrobst, Gemüse, Honig und Diabetikerprodukten enthalten.

### URSACHEN DER FRUKTOSEMALABSORPTION

Da die Fruktose im Dünndarm, auf Grund eines Enzymmangels nicht ausreichend aufgenommen werden kann, gelangt sie unverdaut in den Dickdarm.

Dort wird die Fruktose von Darmbakterien abgebaut. Hierbei entstehen Stoffwechselprodukte, welche zu schmerzhaften Beschwerden führen können.

### SYMPTOME

Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall, Aufstoßen, Kopfschmerzen

### WIE WIRD FRUKTOSEMALABSORPTION DIAGNOSTIZIERT?

Durch einen Atemtest (H<sub>2</sub>-Atemtest) kann die Diagnose gestellt werden. Dabei wird auf nüchternem Magen eine Fruktoselösung getrunken. Anschließend wird in regelmäßigen Abständen in ein Gerät geblasen, welches die Wasserstoff-Konzentration der

Atemluft beim Ausatmen misst. Anhand dieser Konzentration kann man feststellen, ob eine Fruktosemalabsorption vorliegt oder nicht.

### WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTE ICH MEIDEN?

Einerseits ist Fruktose in natürlicher Form in Obst und Gemüse enthalten. Andererseits nützt die Nahrungsmittelindustrie Fruktose als Süßungsmittel für viele verschiedene Produkte. Somit kommt Fruktose unweigerlich in einer Vielzahl unserer Nahrungsmittel vor. Doch dies bedeutet nun nicht, dass bei einer vorliegenden Fruktosemalabsorption jedes fruktosehaltige Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden muss. Wichtig ist auf den Fruktosegehalt der verschiedenen Lebensmittel zu achten. Denn je mehr Fruktose enthalten ist desto stärker und ausgeprägter können die Beschwerden wie, Durchfall, Blähungen, Kopfschmerzen etc. ausfallen.

Derzeit ist die einzige Therapie eine fruktosearme Ernährung. Jedoch ist es nicht das Ziel die Fruktose aus dem Speiseplan zu verbannen, sondern auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

Eher schlecht verträglich sind folgende Produkte:

Äpfel, Marillen, Pfirsiche, Zwetschken, Trockenfrüchte, Fruchtsaftgetränke, Honig, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Rohkost, Diabetikerprodukte bzw. zuckerfreie Süßigkeiten, Wein, Sekt, Malzbier, Likör

### ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE:

Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole) werden zum Süßen für Diabetikerprodukte und "Lightprodukten" verwendet. Diese sollten ebenso gemieden werden, da diese zu Beschwerden führen können. Ein Blick auf die Zutatenliste diverser Lebensmittel gibt schnell Aufschluss über das Risiko. Folgende Zutaten sollten vermieden werden.

- Sorbit (E 420)
- Xylit (E 967)
- Isomalt (E953)
- Mannit (E421)
- Maltit (E965)

### SIE SIND ENTHALTEN IN:

- Diabetikerprodukten
- einigen Light-Getränken
- zuckerfreien Süßigkeiten (Kaugummis, Zuckerl)

Sorbit ist ebenfalls in Äpfel, Birnen und Marillen in natürlicher Form, sowie in zugesetzter Form in zuckerfreien Kaugummis etc. zu finden. Sorbit blockiert die Aufnahme von Fruktose im Darm. Deswegen sind Lebensmittel mit einem hohen Sorbitgehalt schlechter verträglich und somit zu meiden.



## FACTSHEET – FRUKTOSEMALABSORPTION

### TIPPS

Zusätzliche Einnahme von Traubenzucker (z.B.: Dextropur) verbessert die Aufnahmefähigkeit von Fruktose im Dünndarm und vermindert somit die Empfindlichkeit.

Äpfel und Birnen enthalten viel Fruktose und auch Sorbit und sind roh schlecht verträglich. Werden sie jedoch als Kompott oder Mus (mit Traubenzucker gesüßt) gegessen, sind sie besser – in manchen Fällen sogar gut – verträglich.

Dicksäfte und Sirupe werden aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes in der Regel gut vertragen.

Bei Beschwerden sollten zusätzlich keine stark blähenden Gemüsesorten wie Kohl und Hülsenfrüchte beziehungsweise keine Vollkornprodukte gegessen werden. Da diese durch ihren hohen Ballaststoffgehalt die Beschwerden verstärken können.

Trinken Sie bei Blähungen Tees aus Anis, Fenchel, Kümmel, Melisse oder Käsepappel.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach einem Enzympräparat für Fruktosemalabsorption. Diese Medikamente unterstützen die Umwandlung von Fruktose in andere Zuckerformen, welche vom Darm leichter verstoffwechselt werden können. Besonders hilfreich wenn Sie auswärts oder im Urlaub beschwerdefrei genießen möchten!



Fruktose ist zwar in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten, das heißt aber nicht dass man diese nicht essen darf. Hier ist die Auswahl und die Zubereitung ausschlaggebend.