

# Ernährung bei Fruktosemalabsorption

## Ursache

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein natürlich vorkommender Zucker, der aber auch in verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird. Von der Fruktosemalabsorption sind ca. 30 % der Bevölkerung betroffen. Die Fruktosemalabsorption darf nicht mit der angeborenen Fruktoseintoleranz (HFI) verwechselt werden: Diese Patienten müssen lebenslang vollständig auf Fruktose verzichten. Das ist bei der Fruktosemalabsorption anders.

Die Aufnahmefähigkeit von Fruktose ist bei jedem Menschen begrenzt, allerdings ist die Fruktosemenge, ab der Beschwerden auftreten, individuell verschieden und liegt zwischen 1–30 g Fruktose pro Tag. Wird mehr Fruktose verzehrt, gelangt sie in den Dickdarm, wo sie von Bakterien abgebaut wird. Dadurch kommt es zu Blähungen, Bauchkrämpfen und Völlegefühl. Auch der Zuckeraustauschstoff Sorbit hemmt die Fruktoseaufnahme.

## Konzept der Ernährungstherapie

**1. Stufe: Beschwerden reduzieren.** Nach der Diagnosestellung können Sie bis zu zwei Wochen lang auf stark fruktosehaltige Lebensmittel verzichten. Eine völlig fruktosefreie Ernährung ist nicht anzustreben, da sonst die noch bestehende Verträglichkeit weiter abnimmt!

**2. Stufe: Ermittlung der Toleranzschwelle.** Zunächst sollten Sie Ihre Toleranzschwelle ermitteln. Dafür ernähren Sie sich zwei Wochen fruktosearm, ohne Zuckeraustauschstoffe und mit möglichst wenig blähenden Lebensmitteln (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte). In der anschließenden Testphase prüfen Sie, welche Mengen an „meistens schlecht verträglichen Lebensmitteln“ Sie noch vertragen. Testen Sie zuerst die „bedingt geeigneten Lebensmittel“.

**3. Stufe: Abwechslungsreiche Dauerernährung.** Durch eine Lebensmittelauswahl mit Berücksichtigung von persönlichen Vorlieben und Verträglichkeit ist eine abwechslungsreiche, bedarfsdeckende Dauerernährung möglich. Es gibt keine Pauschaldiät! Durch die gezielte Zusammensetzung der Speisen kann eine verbesserte Fruktoseaufnahme erreicht werden.

Dauer und Ziel	Empfehlungen
<b>1. Stufe: Karenzphase</b> Dauer: 2 Wochen  Ziel: Beschwerdereduktion	<b>vermeiden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ „meistens unverträgliche“ Lebensmittel mit hoher Fruktose- und Sorbitgehalt, Zuckeralkohole, blähende Lebensmittel</li></ul> <b>bevorzugen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ zum Süßen: Glukose (Traubenzucker)</li><li>■ 5–6 kleinere Mahlzeiten pro Tag, langsam essen</li></ul>
<b>2. Stufe: Testphase</b> Dauer: 6 Wochen  Ziel: individuelle Toleranzschwelle ermitteln	<b>vermeiden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Zuckeralkohole</li></ul> <b>bevorzugen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ langsam Steigerung des Verzehrs „meistens unverträglicher Lebensmittel“; täglich max. 1 neues Lebensmittel austesten</li><li>■ fruktosehaltige Lebensmittel wie Obst mit Glukose, Protein und Fett anreichern (z. B. Erdbeeren mit Quark und etwas Traubenzucker)</li></ul>
<b>3. Stufe: Dauerernährung</b>  Ziel: Bedarfsdeckung aller Nährstoffe, gute Lebensqualität	<b>vermeiden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ große Mengen an Pflaume, Mango, Apfel, Birne, Trockenobst, Saft, Konfitüre</li><li>■ Vorsicht auch bei: Softdrinks, Eistees, Kindergetränke, zuckerfreie Süßigkeiten mit Fruktose oder Sorbit</li></ul> <b>bevorzugen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ keine fruktosefreie, sondern eine individuelle fruktoseangepasste Ernährung</li></ul>

überreicht von

## Lebensmittelempfehlungen

Die folgende Übersicht kann Ihnen zur Orientierung dienen. Je nach individueller Verträglichkeit können Sie auch mehr oder weniger fruktosehaltige Lebensmittel essen. Bei Lebensmitteln ohne Fruktose bzw. mit sehr geringem Fruktosegehalt (Spalte „empfehlenswert“) treten keine Fruktose-bedingten Probleme auf. Fruktosehaltige Lebensmittel (Spalte „weniger empfehlenswert“) sind nicht verboten, sondern sollten Sie lediglich nicht zu viel davon verzehren. Beachten Sie immer die Zutatenliste!

Gruppe	empfehlenswert	weniger empfehlenswert
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle alkohol- und zuckerfreien Getränke (Trinkwasser, Mineralwasser, Kräutertee, schwarzer/grüner Tee und Kaffee)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruchtsaft, Saftschorle, Früchtetee, Smoothies</li> <li>Fruchtzucker (Fruktose), Fruktosesirup, Fruktose-Glukosesirup, Zuckeralkohole</li> <li><b>bedingt geeignet (testen):</b> Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Gemüsesäfte, Bier, Wein, Sekt</li> </ul>
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>fast alle Sorten (frisch und Tiefkühl-Rohprodukt)</li> <li>als Rohkost, Salat, gedünstet; fettarm zubereitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Artischocke, Lauch</li> <li>Convenience-Produkte und Konserven mit Fruktose oder Sorbit</li> <li><b>bedingt geeignet (testen):</b> Bohnen, frische Erbsen, Chicoree, Fenchel, Kohlrabi, Mais, Paprika, blähendes Gemüse (Kohl, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte)</li> </ul>
Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obst mit höherem Gehalt an Glukose als Fruktose (Banane, Avocado, Litschi, Mandarine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfel, Birne, Dattel, Mango, Zwetschge, Wassermelone, Trockenfrüchte</li> <li>Obstprodukte mit Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Konfitüre, Marmelade, Gelee</li> <li><b>bedingt geeignet (testen):</b> Ananas, Aprikose, Beeren, Grapefruit, Pfirsich, Papaya, Honigmelone, Kiwi, Sauerkirsche</li> </ul>
Nüsse und Samen	<ul style="list-style-type: none"> <li>ungesalzene Nüsse und Samen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>karamellisierte Nüsse</li> </ul>
Brot und Brötchen, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Brote, Brötchen und Backwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Backwaren mit Trockenobst oder Fruktose</li> <li><b>bedingt geeignet (testen):</b> grobes Vollkornbrot</li> </ul>
Getreide, Teigwaren, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Getreidesorten, Kartoffeln, Teigwaren und Mehle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Müslis mit Trockenobst</li> <li>„Zuckerfreie oder Zuckerreduzierte“ Müslis</li> </ul>
Milch/ Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch und Milchprodukte (natürlich), Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milchprodukte mit Früchten, Fruktose oder Zuckeralkoholen</li> <li>„fett-“ oder „zuckerreduzierte“ Produkte</li> </ul>
Fleisch und Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Fleisch- und Geflügelsorten (frisch oder Tiefkühl-Rohprodukt)</li> <li>Wurst und Fleischwaren</li> </ul>	
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Fische (frisch oder Tiefkühl-Rohprodukt)</li> </ul>	
Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rühreier mit Sahne, Pfannkuchen</li> </ul>
Streichfette	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Streichfette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halbfettbutter, Margarine, Fettersatzprodukte</li> </ul>
Öle	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Pflanzenöle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salatdressings mit Milchbestandteilen</li> </ul>
Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Süßigkeiten ohne Fruktose und Zuckeralkohole</li> <li>in Maßen Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Zucker (Saccharose), Malz, Malzsirup und Süßstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfitüre, Honig, Maissirup, Apfel- und Birnenkraut, Dicksäfte, Fruchtschnitten, Müsliriegel mit Trockenobst</li> <li>Zusätze: Fruchtzucker (Fruktose), Fruktosesirup, Fruktose-Glukosesirup, Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Lactit (E 966), Xylit (E 967), Zuckeraustauschstoffe</li> </ul>
Würze	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kräuter, Gewürze, Senf, Meerrettich, Salz, Essig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fertigdressings und -soßen mit Fruchtzucker oder Fruktosesirup</li> </ul>
Zubereitung Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>fruktosehaltige Lebensmittel mit Traubenzucker, Fett und Protein (z. B. Sahne, Quark, Joghurt) kombinieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>starkes Nachsüßen, „Light“-Produkte, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel mit Fruktose oder Zuckeralkoholen – Zutatenliste beachten!</li> </ul>