



# Merkblatt Fructose-Unverträglichkeit

## Was ist eine Fructose-Unverträglichkeit?

Der Begriff „Fructose-Unverträglichkeit“ (oder „Fructose-Malabsorption“) beschreibt eine gestörte Verdauung von Fruchtzucker. Dabei ist der Transport von Fruchtzucker aus dem Darm ins Blut gestört. Der nicht aufgenommene Fruchtzucker lagert sich vermehrt im Darm an und bindet Wasser - so entstehen Durchfälle und Bauchschmerzen. Zudem wird er von Darmbakterien vergoren, was zur Bildung von Gasen und somit zu Blähungen und Völlegefühl führt.

Die einfache Fructose-Unverträglichkeit ist nicht zu verwechseln mit der sehr seltenen aber schweren Stoffwechselerkrankung „Hereditäre Fructose-Intoleranz“, bei der schon geringe Mengen von Fruchtzucker, beispielsweise über die Muttermilch, in der Säuglingszeit zu potentiell tödlichen Verläufen führen können.

## Wie wir eine Fructose-Unverträglichkeit festgestellt?

Früher hat man oft noch einen aufwändigen Atemtest durchgeführt, bei dem die Ausatemluft im Ruhezustand und nach Fruchtzuckeraufnahme auf bakterielle Gase untersucht wurde. Da der Test sehr zeitaufwändig und fehleranfällig ist (z.B. bei bakteriellen Fehlbesiedelungen falsch positiv ausfällt) und nicht immer mit der klinischen Symptomatik übereinstimmt, bevorzugt man heutzutage die Diagnose über eine Suchdiät. Der Atemtest wird nur noch in Ausnahmefällen von einzelnen kindergastroenterologischen Ambulanzen angeboten.

Während einer Suchdiät werden 2 Wochen lang alle fructosehaltigen Nahrungsmittel sowie Zuckerersatzstoffe gemieden und die Symptome dokumentiert. Anschließend werden 2 Wochen lang vermehrt fructosehaltige Nahrungsmittel verzehrt und erneut die Symptome dokumentiert. Ist ein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Untersuchungszeiträumen zu sehen, so muss von einer Fructose-Unverträglichkeit ausgegangen werden.

## Muss man dann komplett auf Fruchtzucker verzichten?

In der Regel nicht. In den meisten Fällen ist der Transport des Fruchtzuckers über die Darmwand nur teilweise eingeschränkt oder verlangsamt. Eine strikte, fructosefreie Diät ist daher nicht notwendig. Vielmehr ist es ratsam, sich langsam an die für jedes Kind individuelle Toleranzmenge von Fructose heranzutasten. Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für eine bessere Fruchtzuckerträglichkeit sowie eine Liste von besser verträglichem Obst.

## Empfehlungen

- Fructose mit Traubenzucker (= Glucose oder Dextrose) kombinieren, z.B. Obst mit Traubenzucker bestreuen, Traubenzucker-Bonbon lutschen oder etwas Wasser mit Traubenzucker zur Mahlzeit trinken. Traubenzucker fördert im Darm die Aufnahme von Fructose durch Aktivierung von Transportproteinen.
- Fructose besser nicht auf nüchternen Magen verzehren, am besten mit Fett oder Eiweiß kombinieren, z.B. Joghurt, Käse oder Milchprodukten. Diese verlangsamen die Verdauung etwas, so dass mehr Fructose im Darm aufgenommen werden kann.
- Kleine Portionen Obst können in der Regel gut verdaut werden, größere Mengen nicht. Am besten sollte man ein Tagebuch führen, um die individuelle Toleranzgrenze von Fructose zu finden
- Reifegrad von Obst beachten: je reifer eine Frucht ist, desto höher ist in der Regel auch ihr Fruchtzuckergehalt (also eher gelbe als braune Bananen essen)
- Vitamine mehr über Gemüse abdecken (insbesondere fructosearmes wie Gurke, Zucchini, Kartoffeln, Möhren)
- Auf jeden Fall sollte der stark fructosehaltige Maissirup (High Fructose Corn Syrup) gemieden werden, der in vielen verarbeiteten Lebensmitteln als billiges Süßungsmittel genutzt wird
- Auf Zuckerersatzstoffe wie Mannit (E421), Sorbit (E420) oder Xylit (E967) verzichten, da diese die Fructoseaufnahme im Darm blockieren können
- Fructosearme Obstsorten bevorzugen:

Fructosearmes Obst	Leicht fructosehaltiges Obst	Stark fructosehaltiges Obst
Bananen (unreif)	Kiwis	Äpfel / Birnen
Heidelbeeren	Mandarinen/Orangen/Grapefruit	Mangos
Zitronen / Limetten	Erdbeeren/Himbeeren/Brombeeren	Honigmelonen
Rhabarber	Wassermelonen	Pflaumen
Avocados	Trauben	Kirschen
Papayas (unreif)	Ananas	Datteln / Feigen
Cranberries	Papayas (reif)	Bananen (reif)
Saure Johannisbeeren	Pfirsiche	Rosinen