

## **Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz**

Wallstraße 3-5 • 55122 Mainz • Tel: 0 61 31 / 24 04 3-0 • Fax: 0 61 31 / 24 04 3-33

### Patienten-Info

### Fruktose-Intoleranz (Fruchtzucker-Unverträglichkeit)

#### ***Was ist Fruchtzucker ?***

Fruchtzucker ( Fruktose) ist ein Zucker, der naturgemäß in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist.

#### ***Warum kann Fruchtzucker Beschwerden verursachen ?***

Warum können nach dem Verzehr von Lebensmitteln, die allgemein als besonders gesund, vitamin- und nährstoffreich anerkannt sind, wie beispielsweise Obst und Gemüse, Beschwerden auftreten ? Der Grund für eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit liegt in einer Störung der Aufnahme von Zuckerstoffen (Kohlenhydrate) im Dünndarm aufgrund eines defekten Transportsystems in der Dünndarmwand. Fruchtzucker (Fruktose) kann nur im Schlepptau von Traubenzucker (Glukose) ausreichend im Dünndarm aufgenommen werden. Ist das Mischungsverhältnis Fruktose zu Glukose in der Nahrung zu hoch, wird Fruktose nicht ausreichend im Dünndarm aufgenommen und gelangt mit dem Speisebrei in den Dickdarm, wo es von Darmbakterien zu Gasen (Wasserstoff, Kohlendioxid und Grubengas) und kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt wird.

#### ***Welche Beschwerden können bei Fruktose-Intoleranz auftreten ?***

Durch die bakterielle Vergärung von Fruchtzucker im Dickdarm entstehen Blähungen, Völlegefühl und breiige bis durchfallartige Stühle. Oft kann es nach dem Essen zu Übelkeit, hörbaren Darmgeräuschen, Gluckern im Bauch und Bauchkrämpfen kommen. Nach einer (mitunter explosiven) Stuhlentleerung tritt meistens eine Linderung und Normalisierung der Bauchbeschwerden ein. Eine Fruktose-Intoleranz kann auch mit unspezifischen Allgemeinbeschwerden wie Antriebslosigkeit, fehlende Power, Konzentrationsstörungen und depressiver Verstimmung einhergehen.

#### ***Wie wird eine Fruktose-Intoleranz festgestellt ?***

Wenn aufgrund von Beschwerden nach Konsum von Obst, Fruchtsäften, Honig u.a.m. Verdacht auf eine Fruktose-Intoleranz besteht, sollte ein Provokationstest (Wasserstoff-Atemtest) durchgeführt werden. Da – bei Vorliegen einer Fruktose-Intoleranz – der Fruchtzucker im Dünndarm nicht aufgenommen wird, gelangt er in den Dickdarm und wird von den dort vorhandenen Darmbakterien vergärt. Der dabei entstehende Wasserstoff kann mithilfe spezieller Messgeräte in der Ausatemungsluft nachgewiesen werden.

### ***Was müssen Sie bei Fruktose-Intoleranz beachten ?***

Sie müssen nicht komplett auf Obst, Gemüse und Fruchtsäfte verzichten. Mit den in den nachfolgenden Tabellen angegebenen Faustregeln können Sie das Auftreten von durch Fruchtzucker bedingten Beschwerden drastisch senken.

Früchte, mit einem ungünstigen Verhältnis Fruchtzucker zu Traubenzucker (Fruktose : Glukose > 1) sollten gemieden werden z.B. Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen). In dem unten angegebenen, im Buchhandel erhältlichen Patienten-Ratgeber zu Fruktose-Intoleranz finden Sie zahlreiche Tabellen, in denen Obstsorten, Gemüsearten und Fruchtsäfte nach ihrem Fruktose zu Glukose-Verhältnis aufgelistet sind, sowie Tabellen mit fruktosearmen Obst- und Gemüsesorten. Patienten mit Fruktose-Intoleranz sollten auch sorbithaltige Nahrungsmittel wie bestimmte Früchte, Bonbons, Kaugummi und Diabeteikermarmelade sowie künstliche Süßstoffe (Sorbit und Sorbitol (E 420)) meiden.

#### **Tab. 1: Fruktosearme Diät bei Fruktose-Intoleranz**

- 
- 4 Wochen strenge Karenz, dann vorsichtiges Austesten
  - keine Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen etc.),
  - keine Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke, Tomatensäfte
  - kein Honig, keine Marmeladen, Konfitüren, Süßigkeiten
  - keine Milchprodukte mit Früchten, kein Fruchtjoghurt, Fruchtmolke, Fruchtquark, Fruchteis,
  - keine Backwaren, die Früchte enthalten (Rosinenbrot, Apfeltaschen, Honigkuchen)
  - keine marinierten Fleischwaren oder eingelegter Fisch, kein Ketchup, keine fertigen Salatdressings
  - keine Diabetiker-Diätprodukte mit Zuckeraustauschstoffen (Sorbit-haltige Nahrungsmittel)
  - Haushaltszucker (Doppelzucker aus Glukose und Fruktose) ist nicht verboten
- 

#### **Tab. 2: Therapie bei Fruktose-Intoleranz**

- 
- fruktosearme Ernährung
    - 4 Wochen Karenz, dann vorsichtiges Austesten
    - keine Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen etc.),
    - keine Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke, Tomatensäfte
    - kein Honig, keine Marmeladen, Konfitüren, Süßigkeiten
    - kein Fruchtjoghurt, Fruchtmolke, Fruchteis, (siehe Tabelle 1)
  - Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure-Präparate
  - parallele Einnahme von Glukose zu fruktosehaltigen Nahrungsmitteln
  - ggf. Beeinflussung der Darmflora durch Probiotika
  - bei bakterieller Fehlbesiedelung des Dünndarms: Antibiotika
- 

Literatur: T. Schleip: Fructose-Intoleranz: Wenn Fruchtzucker krank macht. TRIAS-Verlag, 3.Aufl. 2010