

**Drs. med. M. Eisold und Dr. M.-H. Tran**  
Internisten - Gastroenterologen  
Gastroenterologische  
Schwerpunktpraxis

72116 Mössingen  
Alexanderstr. 1  
Telefon 0 74 73 / 94 82 - 10  
Telefax 0 74 73 / 94 82 - 20  
e-mail: mail@gastro-eisoldtran.de

## Fructose-Malabsorption

### Was ist das?

Nach der Milchzuckerintoleranz ist die Fructosemalabsorption die häufigste Ursache für teilweise deutliche unangenehme Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit, Bauchkrämpfe.

In Folge der mangelnden Aufnahme durch den Magen-Darm-Trakt gelangt die Fructose in tiefe Darmabschnitte und wird dort bakteriell abgebaut, so dass Gase entstehen, die Beschwerden wie z.B. Blähungen und Durchfall verursachen.

### Vorkommen:

- Haushaltszucker: Gemisch aus Fructose und Glucose
- Inulin: Kohlenhydrat, das aus Fructose aufgebaut ist
- Sorbit: chemischer Abkömmling der Glucose, der im Körper in Fructose umgewandelt und als Zuckeraustauschstoff vor allem bei Diabetiker-Produkten verwendet wird
- Honig: Gemisch aus Fructose und Glucose
- Invertzucker: Gemisch aus Fructose und Glucose

### Therapie:

Bei der Fructoseintoleranz muss **individuell** ermittelt werden, welches Obst vertragen wird und welches nicht. Obstsorten mit einem besonders hohen Fructose- bzw. Sorbitgehalt (z.B. Rosinen, getrocknete Pflaumen, Weintrauben) müssen in der Regel gemieden werden.

Die Menge Fruchtzucker, die vom einzelnen Patienten vertragen wird, ist individuell verschieden und muss individuell ausgetestet werden.

Wenn Fruchtsäfte aus fructosearmen Obstsorten mit Wasser gestreckt werden, kann damit die Verträglichkeit gesteigert werden. Trotzdem muss die Menge begrenzt werden.

Die gleichzeitige Anwesenheit von Glucose (Traubenzucker) in einem Lebensmittel scheint sich günstig auf die Resorption der Fructose auswirken.

### Auch die Lebensmittelindustrie trägt eine Mitschuld:

Auch die Errungenschaften der Lebensmittelindustrie tragen zur Verschärfung der Problematik bei:

Aus technologischen Gründen wird unzähligen Speisen und Getränken heutzutage nicht nur Laktose (Milchzucker), sondern auch Fructose beigemischt, wodurch der Verbraucher im Laufe eines Tages ganz beträchtliche Mengen dieses Kohlenhydrates zu sich nimmt.

### Geänderte Essgewohnheiten:

Zu bedenken ist auch, dass sich die Essgewohnheiten der Nord- und Mitteleuropäer in den letzten Jahrzehnten sehr verändert haben: Galten Südfrüchte, exotische Obst- und Gemüsesorten und Säfte früher noch als besondere, weil teure Delikatesse, so nehmen sie auf dem heutigen Speiseplan einen festen Platz ein. Nahezu täglich und zu jeder Jahreszeit konsumieren wir damit ein Vielfaches der Fructosemenge wie noch vor 30 Jahren. Für die Mehrzahl der Menschen stellt der Konsum dieser Vitaminspender einen glücklichen Segen dar, weil sie den darin enthaltenen Fruchtzucker problemlos tolerieren. Für 3 von 10 Personen gilt dies allerdings nicht: Sie leiden an einer Fructoseintoleranz.

### Ernährungsberatung:

In unserer Praxis steht Ihnen auf Wunsch Frau Dr. Hauber-Schwenk, Ernährungswissenschaftlerin, zur Verfügung, mit der Beratungstermine vereinbart werden können. Diese Ernährungsberatung wird von fast allen Krankenkassen bezuschusst, wobei sich der Kassenzuschuss zurzeit auf 127 € für 5 Beratungen beläuft, so dass ein Eigenanteil von 10 € pro Beratung anfällt.

AOK-Versicherte müssen jedoch zuerst einmal die Beratung Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen, da sonst die AOK nicht bereit ist zu zahlen.

Privat Versicherte sollten sich vorab bei ihrer Kasse erkundigen, ob die Beratung bezahlt wird.

Dr. med. Horst Eisold

Dr. med. Marc Eisold

	Geeignet	i. d. R. nicht geeignet
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ stilles Mineralwasser</li> <li>✓ Kaffee, schwarzer Tee</li> <li>✓ Kräutertee</li> <li>✓ Milchmodiggetränk mit reinem Kakao</li> <li>✓ deutsches Bier, klarer Schnaps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Fruchtsäfte</li> <li>☒ Limonaden, Colagetränke</li> <li>☒ Fruchtcocktails</li> <li>☒ Instantgetränke</li> </ul>
Gemüse und Gemüseerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Spinat, Mangold, Mohrrübe, Zucchini, Sellerie, Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing, rote Beete, Gurke, Tomate, Pastinaken, gegarte Pilze, Oliven</li> <li>✓ Sojaprodukte (Tofu, usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ dicke Bohnen, frische Sojabohnen</li> <li>☒ Konserven mit Fructose/Sorbit</li> <li>☒ rohe Pilze</li> </ul>
Getreide, Brot, Backwaren,	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brot aus fein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Brot und Semmeln mit</li> </ul>

Teigwaren, Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>gemahlene Mehlen</li> <li>✓ Weizenmehl, Haferflocken,</li> <li>✓ Roggenmehl in kleinen Mengen</li> <li>✓ Brote, Semmeln, ohne Zucker</li> <li>✓ Nudeln, Reis,</li> <li>✓ Feinbackwaren nur mit Traubenzucker gesüßt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorbit oder Fructose</li> <li>☒ Diabetikerbackwaren</li> <li>☒ Müsli mit Trockenfrüchten</li> <li>☒ Nudelfertiggerichte</li> </ul>
Milch/Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Frischmilch, Sahne, Speisequark, Joghurt</li> <li>✓ Frischkäse, Käse, Weichkäse, Schnittkäse, Schmelzkäse</li> <li>✓ reine Buttermilch, Kefir</li> </ul>	☒ mit Fructose/Sorbit gesüßte Milchprodukte
Fleisch, Wurst, Fisch, Krustentiere	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ jegliches Fleisch frisch, gekühlt</li> <li>✓ Bratenaufschnitt, Schinken</li> <li>✓ Wurst</li> <li>✓ Fisch frisch oder Tiefkühlware</li> </ul>	
Eier	✓ in jeglicher Form	
Fette, Öle	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Butter, Margarine</li> <li>✓ Pflanzenöle, Schmalz, Bratfette</li> </ul>	
Zucker	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Traubenzucker</li> <li>✓ Maltose</li> <li>✓ Süßstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Fruchtzucker</li> <li>☒ Sorbit</li> </ul>
Süßes	✓ Traubenzuckerbonbon, z. B. Dextroenergen	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Fruchtbonbon, Pralinen, Schokolade, Nougat</li> <li>☒ Konfitüre</li> <li>☒ Kaugummi</li> <li>☒ Marzipan</li> </ul>
Verschiedenes, Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Salz, Pfeffer, Essig, Senf</li> <li>✓ Kräuter, Gewürze</li> <li>✓ Vanillemark</li> <li>✓ Backpulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Würzmischungen</li> <li>☒ Gewürzketchup</li> <li>☒ Agar-Agar</li> <li>☒ Inulin</li> </ul>