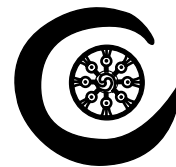


# Fruktoseunverträglichkeit

Infoblatt / Ernährung & Darm



Bei der Fructoseunverträglichkeit handelt es sich eher um ein „Lifestyle-Problem“ als um eine Krankheit. Der zuständige GLUT-5-Transporter ist hier meist völlig in Ordnung und nur durch übermäßiges Anfluten von Fructose überfordert. Besonders in Kindernahrungsmitteln und Fruchtsaftgetränken finden sich extrem hohe Mengen von Fructose. Fructose ist ein billiges Süßungsmittel und kann dann noch „mit der Kraft der Früchte“ beworben werden.

20 – 30 % der Kinder mit unspezifischen Bauchschmerzen haben ein Fructoseproblem. Häufig ist auch als Ursache eine pathologische Besiedelung mit Parasiten oder Pilzen und ausgeprägten Entzündungszeichen. Dadurch wird das Transportsystem für Fructose beeinträchtigt. Eine Behandlung dieser Parasitose führt zu einer deutlichen Verminderung der Beschwerden.

Die Fruchtzuckerunverträglichkeit ist eine Verdauungsstörung bei dem Fruchtzucker nicht oder nur ungenügend verdaut werden kann. Fructose ist ein Einfachzucker und muss nicht gespalten werden, aber die Aufnahme über die Dünndarmzotten funktioniert nicht. Fruchtzucker kommt jedoch in unserer Nahrung auch in kombinierter Form vor. So ist unser Haushaltszucker (*Saccharose*) ein Disaccharid aus Glukose und Fructose. Außerdem kommt Fructose auch in Inulin vor. Durch die modernen Ernährungsempfehlungen viel Obst und Gemüse zu essen, durch das Trinken von Obstsaften haben heute viel mehr Menschen Beschwerden. Die Fructoseintoleranz ist häufig anzutreffen. Es leiden circa 10 – 50 % der Bevölkerung daran. Häufiger sind Frauen davon betroffen. Die Fructoseintoleranz kann man ebenfalls mit einem Fructosebelastungstest über die Atemluft diagnostizieren. Die Hauptsymptome sind Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen und Übelkeit. Bei einigen funktionellen Erkrankungen des Darms, wie Reizdarmsyndrom kann es zu verstärkten Beschwerden kommen, wenn zusätzlich eine Intoleranz vorliegt.

Außerdem kann es speziell bei der Fructoseintoleranz zu einem falschen chemischen Prozess kommen und damit ein Mangel an Tryptophan auftreten. Dies ist eine essentielle Aminosäure und die Vorstufe für die Bildung von Serotonin und Melatonin, was sich klinisch in Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Schmerzen oder Depressionen äußern kann. Daher sollten Patienten mit obigen Problemen durchaus ganzheitlich untersucht werden bevor man sie mit einem Antidepressivum beglückt.

## Fruktosereiche Lebensmittel

**Obst:** Süße Obstsorten (*Äpfel, Birnen, Mangos, Wassermelonen ...*), Trockenfrüchte, Fruchtsäfte

**Gemüse:** Artischocke, Aubergine, Brokkoli, Kürbis, Tomaten

**Anderes:** Honig, Fruchtt Tee, Wein (*süßer Wein, Most ...*)

## Therapie

Auch hier muss eine fructosearme Diät eingehalten werden. Außerdem sollte die Aufnahme von Sorbit, Mannit und Xylit vermieden werden, da diese Zuckeraustauschstoffe die Fruktoseresorption zusätzlich behindern. Diese findet man in zuckerfreien Fertigprodukten (*Kaugummi, Zuckerl, Lightprodukte, Diabetikerprodukte und in Arzneimitteln*). Die Aufnahme von Fructose kann durch die Kombination mit Glukose verbessert werden. So enthalten z.B. Äpfel viel Fructose, als Kompott oder Apfelmus mit Traubenzucker gesüßt, werden sie jedoch besser vertragen. Obst die weniger Fructose aber mehr Glukose enthalten, werden meist besser vertragen. Dies sind zum Beispiel Beerenobst, Zuckermelonen, Orangen, Mandarinen. Kleine Mengen Fructose über den Tag verteilt werden besser vertragen als große Einzelportionen. Vollkornprodukte, Kraut, hohl, Hülsenfrüchte können die Beschwerden aufgrund des hohen Ballaststoffanteils verstärken. Verdauungsanregende Gewürze und Tees (*Anis, Fenchel, Kümmel, Melisse ...*) sowie ausreichende Bewegung lindern die Beschwerden.

**Fruktose Enzym Unterstützung:** Frupertan® 3 x 1