

## Fruktoseintoleranz = Fruchtzuckerunverträglichkeit

Fruchtzucker (Fructose) ist ein Einfachzucker (Monosacharid), der vor allem in Früchten und Honig enthalten ist aber auch in vielen Fertiggerichten, denen industriell hergestellte Süßungsmittel (z.B. Sorbit) zugesetzt sind.

Ursache der Fruktoseintoleranz ist eine Enzymschwäche der Dünndarmschleimhaut. Bei einem von der individuellen Situation abhängigem Angebot an Fruchtzucker kann dieser nicht im Dünndarm aufgenommen werden und gelangt in den Dickdarm. Dort wird er von Bakterien vergoren.

Symptome können dann Blähungen, Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl oder auch Verstopfung sein. Auch bestimmte Darmerkrankungen (Zöliakie, virale oder bakterielle Darmerkrankungen, Morbus Crohn) können zu einer gestörten Fruktoseaufnahme führen.

Die Therapie besteht darin, Fruchtzucker **nicht** komplett zu meiden (kein Obst), sondern keine großen Mengen zu sich zu nehmen. Zunächst sollte eine etwa zweiwöchige Phase der fruktose -und sorbitfreien Kost erfolgen. Gemieden werden Obst, auch Trockenobst, Fruchtsäfte, besonders fruktosereiche Gemüsesorten wie Weiß -und Rotkohl, Zwiebeln, Lauchgemüse, Honig, alle süßen Lebensmittel wie Konfitüre, Kompott, Süßigkeiten, süße Backwaren, Speiseeis, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen und Limonaden. Außerdem sollten ballaststoffreiche, blähende Lebensmittel (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte) gemieden werden. Nach Abklingen der Symptome folgt ein Ausprobieren, welche Mengen Fruktose vertragen wird. Dazu wird die Fruktosemenge schrittweise erhöht. Möglicherweise reicht es aus, auf besonders fruktose -und sorbithaltige Lebensmittel in großen Mengen zu verzichten. Gemüse ist im gegarten Zustand oft verträglicher. Die Zugabe von Milch und Milchprodukten sowie Traubenzucker zum Obst kann die Aufnahme von Fruchtzucker verbessern.

Unten ist in den Tabellen der Fruchtzucker -und Sorbitgehalt von verschiedenen Lebensmitteln aufgeführt.

<i>Lebensmittel</i>	<i>Fructosegehalt (mg)</i>	<i>Sorbitgehalt (mg)</i>
<b>Obst</b>		
<b>Fructosegehalt &lt; 1 g</b>		
Avocado	21	
Papaya	336	
Zucker-/Honigmelone	557	
Limette	800	
Aprikose	863	803
Fructosegehalt 1-3g		
Pfirsich	1240	890
Mandarine	1300	
Brombeere	1350	
Nektarine	1790	87
Pflaumen	2020	1420
Himbeere	2040	10
Erdbeere	2280	33
Grapefruit	2530	
Ananas	2590	
Orange/Apfelsine	2870	
Wassermelone	2900	
Banane	3640	
Johannisbeere	3800	
<b>Fructosegehalt &gt; 4</b>		
Stachelbeere	4010	
Heidelbeere	4070	7
Kiwi	4410	
Sauerkirsche	4770	
Apfel	5740	514
Birne	6750	2170
Süßkirsche	6160	
Weintrauben	7630	203
Dattel	31300	
Rosinen	32800	

<i>Lebensmittel</i>	<i>Fructosegehalt (mg)</i>	<i>Sorbitgehalt (mg)</i>
<b>Gemüse</b>		
<b>Fructosegehalt &lt; 1 g</b>		
Steinpilz	27	
Champignon	28	
Endivien	51	
Spinat frisch	110	
Kartoffeln	148	
Feldsalat	175	
Erbsen grün	246	
Sauerkraut	273	
Kichererbsen	425	
Chinakohl	427	
Kopfsalat	530	

Bohnen grün	560	
Radicchio	600	
Sellerie	600	
Eisbergsalat	628	
Mangold	638	
Radieschen	639	
Zucchini	697	
Chicoree	725	
Wirsingkohl	856	
Gurke	878	
Rosenkohl	888	
Blumenkohl	913	
Broccoli	904	
Grünkohl	990	
<b>Fructosegehalt &gt; 1 g</b>		
Zwiebeln	1080	
Kohlrabi	1110	
Aubergine	1120	
Sojasprossen	1120	
Fenchel	1140	
Spargel	1160	
Porree	1160	
Gemüsepaprika grün	1190	
Tomaten	1300	
Mohrrübe	1320	
Artischocken	1500	
Kürbis	1560	
Rotkohl	1810	
Weißkohl	1870	
Bohnen dick	2190	
Gemüsepaprika rot	3740	