



Elterninformation: Fruchtzucker (Fructose)- Unverträglichkeit

Was ist eine Fruchtzucker- Unverträglichkeit ?

- Im Sinne einer harmlosen Veranlagung können manche Menschen im Dünndarm Fruchtzucker nur sehr begrenzt aufspalten und aufnehmen. Der nicht verwertete Zucker gelangt in den Dickdarm, wo ihn dort lebende Bakterien vergären. Die dabei vermehrt anfallenden Stoffwechselprodukte führen zu Blähungen, Bauchschmerzen und/oder Durchfall. Die Beschwerden verschwinden, wenn Fruchtzucker durch eine angepasste Ernährung nur noch in geringerer Menge oder in Verbindung mit Glukose aufgenommen wird. Daher werden z.B. Obstsorten mit hohem Glukose-Anteil und geringerem Fructose-Anteil gut vertragen. Die vertragene Fruchtzuckermenge ist individuell unterschiedlich. Man kann sich an die jeweilige Obstsorte über 3-4 Wochen durch schrittweise Steigerung herantasten. Oft wird jedoch auch Sorbit (in Süßungsmitteln) bereits in geringen Mengen nicht vertragen und muss gemieden werden. Eine medikamentöse Behandlung ist weder nötig noch möglich.

Allgemeine Empfehlungen

- Fruchtzuckerhaltige Speisen in möglichst geringen Mengen
- Obst über den Tag auf kleine Portionen, ideal zu den Hauptmahlzeiten als Dessert verteilen
- Fruchtsäfte und Limonaden durch Tee oder Mineralwasser ersetzen oder ganz verdünnt trinken (s. u.)
- bei Süßigkeiten auf Fruchtzucker- und Sorbitgehalt achten
- als vitaminreiche Alternative werden alle Gemüsesorten und Salate gut vertragen

Nahrungsmittel, die meist gut vertragen werden

- Ananas, Avocado, Banane, Brombeere, Grapefruit, Himbeere, Johannisbeeren (weiß), Kirschen (süß u sauer), Mandarine, Mirabelle, Papaya, Preiselbeere, Reineclaude, Zitrone, Zucker-/Honigmelone
- Grapefruitsaft, Orangensaft, ggf. trüber Apfelsaft

Nahrungsmittel, die meist nicht gut vertragen werden

- **Apfel**, Aprikose, Birne, Heidelbeere, **Kiwi**, Mango, **Pfirsich**, **Pflaume**, **Wassermelone**, **Weintrauben**,
- Inbes. klarer **Apfelsaft**, **Apfelkraut**, **Fruchtsirup**, **Light-Getränke**,
- Obstmüsli-Riegel, **Honig**.