

## Patienteninformation

# FRUKTOSEINTOLERANZ

### Fruktose

Fruchtzucker ist ein sogenanntes Monosacharid (Einfachzucker) und gehört somit zu den Kohlehydraten. Das natürliche Vorkommen ist vor allem in Früchten und Obst. (siehe Tabelle unten). Ein bedeutsamer Anteil bei der Zuckeraufnahme kommt aus industriell gefertigten Nahrungsmitteln, die mit Fruktose angereicherten Sirup aus Maisstärke (high-Fruktose corn syrup, HFCS) enthalten.

Bei der Fruktoseintoleranz kann in größerer Menge zugeführte Fruktose aufgrund eines Transportdefektes in Darmzellen nicht vom Dünndarm ins Blut transportiert werden. Daher gelangt der Zucker unverdaut in den Dickdarm, wo er durch die Bakterien vergoren wird. Durch diese Gärung entstehen die Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Rumoren, Durchfälle, Bauchschmerzen. Sorbit, das als Alternative zum Zucker eingesetzt wird, wird über denselben Weg aus dem Darm ins Blut transportiert.

### Zur Diät

Zunächst sollte eine Phase der Fruktose- und sorbitfreien Kost erfolgen. Entsprechende Lebensmittel sollten gemieden werden, d. h. Obst, auch Trockenobst und 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 Inulin bzw. Fructooligosacchariden, Limonade, Dessertwein, Likör. Außerdem sollten in der Anfangsphase ballaststoffreiche, blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl- und Lauchgemüse, Vollkornprodukte gemieden werden. Als Orientierung für die Kostzusammenstellung können die Empfehlungen für eine „leichte Vollkost“ gelten.

Diese Phase sollte zeitlich individuell angepasst werden und kann je nach Eintritt der Beschwerdefreiheit zwei bis drei Wochen dauern.

Nach dem Abklingen der Beschwerden folgt eine Phase, in der die persönliche Toleranzschwelle für Fruktose festzustellen ist. Dazu wird die Zufuhr der Fruktosemenge schrittweise erhöht. Daher empfiehlt es sich auch, auf die Nahrungsbestandteile Sorbit zu achten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Tabelle, in denen der Fruktosegehalt in einzelnen Früchten aufgeführt ist:

**Fruktosegehalt und Sorbitgehalt in mg von Obst und Gemüse pro 100 g**

<b>OBST</b>	<b>Fruktosegehalt in mg</b>	<b>Sorbitgehalt in mg</b>
<b>Fruktosegehalt &lt;1 g</b>		
Avocado	21	
Papaya	336	
Zucker-/Honigmelone	557	
Limette	800	
Aprikose	863	803
<b>Fruktosegehalt 1-3 g</b>		
Pfirsich	1.240	890
Mandarine	1.300	
Brombeere	1.350	
Nektarine	1.790	87
Pflaumen	2.020	1.420
Himbeere	2.040	10
Erdbeere	2.280	33
Grapefruit	2.530	
Ananas	2.590	
Orange/Apfelsine	2.870	
Wassermelone	2.900	
Banane	3.640	
Johannisbeere	3.800	
<b>Fruktosegehalt &gt;4 g</b>		
Stachelbeere	4.010	
Heidelbeere	4.070	7
Kiwi	4.410	
Sauerkirsche	4.770	
Apfel	5.740	514
Birne	6.750	2.170
Süßkirsche	6.160	
Weintrauben	7.630	203
Dattel	31.300	
Rosinen	32.800	

**GEMÜSE** Fruktosegehalt in mg    Sorbitgehalt in mg

**Fruktosegehalt <1g**

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

**Fructosegehalt >1g**

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

Quelle: DGE-PC professional, Version 3.0, Stand: 24.10.2005