

---

## Vorsicht, Fruchtzucker! Die Fruktosemalabsorption

Mo, 20.02.2017 - 12:36

### Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen

**Teil vier der Reihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu den Nahrungsmittelintoleranzen informiert über die Fruktosemalabsorption. Bei dieser Unverträglichkeit ist die Aufnahme des Fruchtzuckers aus der Nahrung vermindert. Ursache dafür ist ein gestörtes Transportsystem im Dünndarm.**

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker und kommt in den meisten Früchten und Gemüsen sowie in Honig vor. Im Haushaltszucker ist Fruktose als Bestandteil der Saccharose enthalten.

#### Eine Transportstörung im Darm

Im Darm wird Fruktose über das Transportsystem GLUT-5 aus der Nahrung aufgenommen. Bei der Fruktosemalabsorption (auch: intestinale Fruktoseintoleranz) funktioniert dieses Transportsystem nicht richtig. Die Aufnahme der Fruktose aus dem Dünndarm, die Absorption, ist daher vermindert. Fruktose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien zu Gasen (Wasserstoff, Kohlendioxid) und organischen Säuren abgebaut. Das Kohlendioxid führt zu Blähungen. Die organischen Säuren binden Wasser im Darm, die Folge sind wässrige Durchfälle. Die Symptome treten oft zeitverzögert auf.

Eine Fruktosemalabsorption ist indirekt über einen Atemtest nachweisbar. Dabei wird der von den Bakterien im Dickdarm gebildete Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen.

#### Die Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Rund 30 bis 40% der Menschen in Mitteleuropa sind von der Fruktosemalabsorption betroffen. Nach der Diagnose sollten Betroffene mehrere Wochen lang vollständig auf Fruktose verzichten (Karenzphase), danach kann und soll wieder Obst und Gemüse gegessen werden. Durch eine bewusste Lebensmittelauswahl sind die Beschwerden gut kontrollierbar. Dabei ist es hilfreich, die individuell verträgliche Menge an Fruktose behutsam auszutesten.

Als **verträglich** gelten glukosereiche Obstarten wie Banane, Mandarine, Grapefruit, Ananas, Papaya und Litschi, auch Gemüse wie Kartoffeln, Erbsen, Spinat, Mangold, Karfiol, Broccoli, Salat, Gurke, Kürbis, Sellerie, Zucchini und Tomaten.

Glukose (Traubenzucker) erleichtert die Aufnahme von Fruchtzucker. Aus diesem Grund werden Früchte, die mehr Glukose als Fruktose enthalten, besser vertragen. Durch die Kombination mit Fett und Eiweiß, also beispielsweise mit Quark, kann die Verträglichkeit von Obst erhöht werden.

Haushaltszucker, welcher aus Glukose und Fruktose besteht, kann in geringen Mengen zum Süßen verwendet werden.

**Ungeeignet** sind fruktosereiche Obstarten wie Apfel, Birne, Weintrauben, Zwetschke, Heidelbeeren, Marille, Pfirsich, Trockenfrüchte, Marmelade und Kompott. Gemüse wie Artischocken, Fenchel, Weiß-, Rot- und Sauerkraut, Zwiebeln, Porree und Paprika sollten gemieden werden. Süßungsmittel wie Honig und Mais(stärke)sirup sowie Fruchtsäfte, Wein, Sekt, Bier, Softdrinks, Lightgetränke und Fruchtetee sind problematisch. Gemieden werden sollte auch der Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420), da er die Symptome verstärkt. Sorbit wird häufig in Light- und Diabetikerprodukten eingesetzt.

*Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen. Der nächste und letzte Beitrag befasst sich mit Zöliakie.*