PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ernährungsempfehlung bei Fruktoseintoleranz

Fruktose ist ein Einfachzucker (Monosaccharid), der als Fruchtzucker bezeichnet wird. Er kommt z.B. in Obst, Honig oder Haushaltszucker (Saccharose) vor. Saccharose ist ein Mehrfachzucker (Disaccharid), der sich aus Glukose und Fruktose zusammensetzt. Fruchtzucker kommt vor allem in Obst und Obstsäften vor, aber auch in verschiedenen Gemüsen sowie in Honig, wobei der Fruchtzuckergehalt variieren kann. Oft entwickeln Betroffene instinktiv eine Abneigung gegen sehr fruktosereiche Nahrungsmittel. Da vor allem reine Fruktose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie sehr fruktosereiche Lebensmittel meiden bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen.

Welche Lebensmittel enthalten keine Fruktose?

Generell **wenig** Fruktose bzw. keine Fruktose haben diese Produkte:

- Getreideprodukte aus gemahlenem Mehl, z.B. Weizenmehl Typ 405
- Kartoffeln (zunächst max. 150g = 3 kleine Kartoffeln/Tag)
- Milchprodukte (ohne Früchtezusatz) z.B. Sauermilch, Quark, Käse
- Gemüse: Spinat, Mangold, Chicorée, Blattsalate, Küchenkräuter,
- Gewürze, Avocado, Rhabarber, Champignon
- Nüsse (außer Erdnüsse; sie enthalten Sorbit)
- Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier (naturbelassen)
- Wasser, Kaffee und Tee
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Traubenzucker, kalorienfreie Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam)
- Stärkemehle, polierter Reis, Feinmehlbackwaren

Welche Lebensmittel enthalten Fruktose?

Unterschiedlich hohe Fruktose-Konzentrationen finden sich in diesen, daher schlecht verträglichen Lebensmitteln:

- alle Obstsorten, Trockenfrüchte und Fruchtsäfte (Vitamindrink ...)
- Artischocken, Auberginen, Brokkoli, Karotten, Kürbis, Tomaten
- Honig
- Früchtetee und Fruchtsaft
- Wein (süßer Wein, Most)

Welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?

Eine Fruktose-Unverträglichkeit kann leider nicht mit Medikamenten behandelt werden. Hilfe bringt einzig und allein eine je nach Art und Schweregrad der Erkrankung konsequent eingehaltene fruktosearme Kost. Wichtig ist, dass dabei nicht nur auf Fruktose und fruktosehaltige Nahrungsmittel sowie Arzneimittel oder Infusionslösungen, die diese Zucker enthalten, verzichtet wird. Auch Produkte, die Haushaltszucker (Saccharose), Sorbit oder Invertzucker (Honig) beinhalten, sollten zunächst eliminiert werden.

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Schränken Sie die Zufuhr von Sorbit ein, durch Verzicht oder seltenen Verzehr von:

Fertigprodukten, insbesondere für Diabetiker, z.B. Diabetikerschokolade, Bonbons, light-Produkte mit Süßstoff Obst, z.B. Ananas, Apfel, Birne, Banane, Kirsche, Pflaume, Dattel, Zitrusfrüchte Stein-, Trocken-, und Beerenobst Obstsäften, z.B. Kirschsaft (15–20 g Sorbit/l), Apfelsaft (3–9 g Sorbit/l), Birnensaft (2–9 g Sorbit/l)

Erlaubte Zucker	Verbotene Zucker
Glukose = Traubenzucker	Haushaltszucker (Saccharose)
Laktose = Milchzucker	Honig
Malzzucker z. B. Reissirup	Sorbit
Süßstoffe z. B. Acesulfam E950, Aspartam E951, Cyclamat E 952 und Saccharin E954	

Nehmen Sie besser viele kleine Mahlzeiten zu sich, anstatt wenige große!

Vermeiden Sie längere Nüchternperioden und essen Sie lieber mal etwas zwischendurch. Die Bekömmlichkeit fruktosehaltiger Lebensmittel wird verbessert, wenn diese zu einer Hauptmahlzeit gegessen werden, z. B. in Salaten oder als Dessert.

Die Verträglichkeit von Fruktose verbessert sich durch die Anwesenheit von Glukose!

Sie sollten zwar grundsätzlich auf eine fruktosearme und sorbitfreie Kost achten, dennoch ist es nicht erforderlich, Fruktose generell zu meiden. Bei gleichzeitiger Anwesenheit von Glukose (Traubenzucker) im Darm wird die Fruktose wesentlich besser aufgenommen. Deshalb wird Haushaltszucker in der Regel gut vertragen, da dieser zu gleichen Teilen aus Fruktose und Glukose besteht.

Bevorzugen Sie Obst- und Gemüsesorten mit einem günstigen Fruktose-Glukose-Verhältnis!

Da die gleichzeitige Zufuhr von Glukose die Fruktoseaufnahme aus dem Darm verbessert, werden Obst- und Gemüsesorten mit einem ausgeglichenen Verhältnis der Einfachzucker meistens gut vertragen. Um eine gute Nährstoffversorgung sicherzustellen, sollten Sie, sofern Sie es vertragen, möglichst 4 bis 5 Portionen (Erwachsene insgesamt ca. 500g, Kleinkinder ca. 250g) fruktosearmes Gemüse am Tag essen.

Verzehren Sie täglich hochwertige Ballaststofflieferanten!

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Naturreis etc. sind neben Gemüse gute Ballaststofflieferanten, über die Sie Ihren Ballaststoffbedarf decken können. Bevorzugen Sie jedoch zunächst ausgemahlene Mehle, z.B. Weizenmehl Typ 405, diese werden besser vertragen.

Achten Sie auf eine nährstoffschonende Zubereitungder Speisen!

Damit viele Nährstoffe erhalten bleiben, sollten Sie Blattsalate erst waschen und dann zerkleinern. Garen Sie Gemüse schonend, bei möglichst kurzer Garzeit in wenig Flüssigkeit.

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Wählen Sie hochwertige Mineralwässer!

Erhöhen Sie die Mineralstoffzufuhr von Magnesium durch eine bewusste Auswahl des Mineralwassers (Magnesium > 100 mg/l), z. B. in Gerolsteiner, Ensinger Mineralwasser, Rosbacher Urquell, Heppinger und Apollinaris. Bevorzugen Sie ggf. die Produkte regionaler Hersteller.

Führt eine Fruchtzuckerunverträglichkeit zu einem Vitaminmangel?

Eine Fruktose-Malabsorption geht häufig mit einem Mangel an Vitamin C, Folsäure und Zink einher, wodurch die Infektanfälligkeit erhöht ist. Auch Konzentrationsstörungen und Depressionen wurden als Mangelerscheinung beobachtet.

Fruktosearme Lebensmittel	Fruktosehaltige Lebensmittel
Back- und Teigwaren	
Weizenmehl Typ 405 (480 Österreich); Mais; Gries; Hirse; Stärke; Reis; evtl. Roggen, max. 20%, z.B. Weizenmehl mit wenig Roggen; Backwaren auf Sauerteigbasis; Brot ohne Zucker, z.B. Toastbrot; Reiswaffeln; Dr. Oetker: Trockenhefe, Backpulver	Getreideflocken, z.B. Haferflocken; Vollkornprodukte aus ganzen Körnern; gezuckerte Fertigbreie; Backwaren, die Zucker oder Hefe enthalten, z.B. Brot, Brötchen; Fertigkuchenmischungen
Fleisch/Fisch/Eierwaren	
alle Fleisch- und Fischarten unverarbeitet, frisch oder tiefgekühlt; Schinken; kalter Braten; Wurst-, Fleisch- und Fischwaren ohne Zucker	Wurst; Fisch- in denen Zuckerstoffe im Gewürz enthalten sind; Wurst-, Fleisch- und Fischsalate; Wurst-, Fleisch- und Fischkonserven
Fertigprodukte/Sonstiges	
Butter; Olivenöl; Rapsöl; Sonnenblumenöl; Maiskeimöl; Surig Essig-Essenz farblos, hell; frische, unverarbeitete Gewürze, z.B. Dill, Basilikum, Petersilie, Safran, Salz, Pfeffer; Eier; Reismilch und Sojamilch ohne Zucker oder Sorbit	Produkte, die Zucker, Fruktose oder Sorbit enthalten; Fertigsoßen; fertige Marinaden für Salate und Fleisch; Essig; Gewürzmischungen; Mandeln; Kastanien; Sojabohnen (getrocknet); Zwieback; Zitrone; Zitronensaft
Getränke	
Tee: grüner, schwarzer ohne Aroma, Kamille, Pfefferminze; Mineral- und Leitungswasser; etwas Alkohol, z.B. max. 1/8 trockener Rotwein (ohne Restzuckergehalt	Fruchtsäfte; Früchtetee; Gemüse-, Obstsäfte; Limonade, z.B. alle CocaCola-Sorten; Milchshakes und Mixgetränke; Alkohol, z.B. Weißwein, Prosecco, Sekt, Likör, Bier, Schnaps
Milch/Milchprodukte	
Trinkmilch; Buttermilch; Sauermilch; Naturjoghurt; Quark; Kefir; Sauerrahm; Schafsmilchprodukte; Käse ohne Zucker	alles was gesüßt ist, z.B. mit Früchten; Fruchtjoghurt; Kondensmilch; fertige Kräuteraufstriche, Käse

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Früchte/Gemüse	
Salate, z.B. Feld- und Blattsalat; Spinat; Mangold; Kartoffeln; Schalotten; Bananen (werden teilweise gut vertragen aufgrund des annähernd gleichen Anteils von Glukose und Fruktose)	Früchte, Obst, viele Gemüsesorten, z. B. Erbsen, Karotten, Tomaten, Bohnen, Broccoli, Kürbis, Artischocken, Auberginen, Kohlrabi, Weiß-, Rotkohl, eingelegtes Gemüse, Zwiebeln
Süßigkeiten	
Süßigkeiten die ausschließlich Süßstoffe enthalten z. B. Acesulfam E 950, Aspartam E 951, Cyclamat E 952, Saccharin E 954, Laktose, Glucose oder Reissirup enthalten	Marmelade; Honig; Nutella®; Süßigkeiten aller Art, Schokolade, Speiseeis, Marzipan, Milchschokolade, Pralinen, Weingummi, Lakritz, Lutschbonbons; Diabetikerprodukte mit Zuckeraustauschstoffen, Fruktose, Sorbit

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de