



III. Medizinische Klinik

Klinikum Augsburg

(in Zusammenarbeit mit der Ernährungsmedizinischen Beratung des ZK Augsburg)

Merkblatt zur Fructoseintoleranz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Fructoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit) festgestellt. Der mit der Nahrung zugeführte Fruchtzucker wird bei Ihnen im Dünndarm vermindert aufgenommen. Der Rest an Fruchtzucker gelangt in den Dickdarm. Hier wird er durch die Darmbakterien vergärt, wobei Gase entstehen. Dies führt zu Blähungen, Bauchschmerzen und auch zu Durchfällen.

Ursache für die Fruchtzuckerunverträglichkeit kann eine Erkrankung des Dünndarmes sein. Häufiger tritt die reduzierte Aufnahme von Fruchtzucker jedoch ohne erkennbare Ursache bei sonst gesunden Personen mit normaler Darmfunktion auf.

Wichtig ist zu wissen, dass Fruchtzucker nicht nur in Obst und Obstsaften, sondern auch im Honig vorkommt. Außerdem wird Fruchtzucker oft als Zuckeraustauschstoff, z.B. in Kaugummi oder diätetischen Lebensmitteln eingesetzt.

Zur Besserung Ihrer Beschwerden sollten Sie eine fruchtzuckerarme Diät einhalten:

Meiden Sie Früchte mit hohem Fruchtzuckergehalt:

Birnen, Bananen, Weintrauben, Äpfel, Mango, Mirabellen, Ananas, Süß- und Sauerkirschen, Melonen, Pflaumen, Reineclauden, Pfirsiche, Mandarinen, Aprikosen, Kiwi, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren.

(Reihenfolge nach der Menge an Fruchtzucker beginnend bei Obst mit hohem Fruchtzuckergehalt)

Verzichten Sie auf Trockenobst

(hier ist der Fruchtzuckergehalt besonders hoch)

Meiden Sie Lebensmittel, denen Fruchtzucker oder Honig zugesetzt wurde:

Fruchtschnitten, Müsliriegel, Müslis
Diabetiker- gebäck, -schokolade, -säfte, Kaugummi

Sie sollten jedoch auf eine ausgewogene Ernährung achten !

Kleine Mengen an Obst werden erfahrungsgemäß gut vertragen. Sie können diese Portionen z.B. über den Tag verteilt essen.