

Dr. HERIBERT WAITZER

Facharzt für Innere Medizin
3107 St. Pölten, Dr. Adolf Schärf Str. 9/2
Tel 02742 / 348430 Fax 02742 / 348430 - 24
e-mail: ordination.waitzer@kstp.at
Internet: <http://www.waitzer.at>

Ergometrie, Echokardiographie, 24h EKG, 24h Blutdruck, Gastroskopie, Coloskopie, Oberbauchsonographie



Ordinationszeiten

Mo 9:00 - 14:00
Di 7:00 - 10:00
Di 16:00- 18:00
Do 8:00- 13:00
Fr 8:00- 13:00

Informationsblatt Fruktoseintoleranz

Die Fruchtzucker - Unverträglichkeit (Fructosemalabsorption) ist eine unzureichende Aufnahmefähigkeit des Dünndarmes für Fruchtzucker (Fruktose). Die Folgen können z.B.: Krämpfe, Blähingen und Durchfall sein.

Was ist Fruchtzucker und wo ist er enthalten?

Fruchtzucker ist ein Zucker der in der Natur häufig vorkommt v.a. in Obst, Honig und in geringeren Maß auch in Gemüse. Bei industriell hergestellten Produkten wird Fruchtzucker oft den „Diabetikerprodukten“ zugestetzt, wie z.B. Diabetikerkeksen.

Wie kann eine Fruchtzucker – Unverträglichkeit diätetisch behandelt werden?

Durch die Änderung Ihrer Essgewohnheiten können die Beschwerden der Fruchtzucker – Unverträglichkeit gebessert werden.

- ✓ Für ca. 3 Wochen sollten Sie Fruchtzucker zur Gänze meiden und eine „leichte Vollkost“ einhalten (siehe Lebensmittelliste). Somit kann sich Ihr Darm „erhölen“.
Besonders blähende Lebensmittel können die Beschwerden verstärken!

Günstig

Selten/kl. Mengen verträglich

ungünstig

Obst		
	Banane, Erdbeeren, Mandarine, Orange und Kompotte mit Traubenzucker gesüsst	Dörrobst (Rosinen, Datteln,...) Alle Kern- und Steinobstarten (Äpfel, Birnen, Pfirsich, Kirschen, Zwetschken,...)
Gemüse		
Blattsalate, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Spinat, Karotten, Sellerie, Melanzani	Butterbohnen, Fisolen, junger zarter Kohlrabi	Rohkost, Kohlgemüse (karfiol, Kohlsprossen, Brokkoli, Kohl,...) Sazerkraut, Zwiebel und Lauchgemüse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen)
Getränke		
Kräutertee, Schwarzer und Grüner Tee, kohlenstoffreies Mineralwasser, Wasser	Stilles Mineralwasser, Fruchtsirup stark verdünnt, Kaffee, Rotwein	100% reine Fruchtsäfte, „Wellness“ Getränke, Bier, Weißwein, Kohlenstoffhaltige Getränke
Beilagen/ Getreideprodukte/ Zucker		
Kartoffeln, Reis, Polenta, Stärke, Weißmehlprodukte, Traubenzucker	Haushaltszucker	Grobes Vollkornbrot, Vollkorngetreide und –produkte, Honig
Milch- und Milchprodukte		
Alle milden Produkte wie Joghurt, Butter- und Sauermilch, Topfen, Schnittkäse,...		Scharfe Käsesorten wie z.B. Emmentaler, Räucher- und Pfefferkäse
Fleisch/ Fisch/ Ei		
Alle milden, fettarmen Produkte		Sehr fette, geräucherte und scharfe Produkte

- ✓ Anschließend erfolgt ein langsamer schrittweiser „Fruchtzuckeraufbau“. Das heißt, es werden gezielt fruchtzuckerhaltige Lebensmittel in den Speiseplan eingebaut, um Ihre individuelle Verträglichkeit auszutesten. Nach eingetretener Besserung kann langsam wieder auf eine Vollkost, mit Berücksichtigung Ihrer Unverträglichkeiten, umgestiegen werden. Sie Symptome der Fruchtzuckerunverträglichkeiten können bei jedem Einzelnen sehr unterschiedlich sein und unterliegen auch individuellen Schwankungen. So kann es sein, dass z.B. Frauen während der Menstruation stärkere Beschwerden haben.

Die Fruchtzucker – Unverträglichkeit kann gelegentlich Folge einer anderen Erkrankung sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Was Sie noch beachten sollten:

- Die unzureichende Aufnahmefähigkeit des Darmes für Fruchtzucker kann durch die gleichzeitige Zufuhr von Traubenzucker (= Dextrose oder Glucose) mit der Nahrung verbessert werden!

Bsp: Äpfel werden bei Fruchtzucker – Unverträglichkeit erfahrungsgemäß schlecht vertragen. Als Kompott oder Mus mit Traubenzucker gesüßt hingegen gut.

Traubenzucker zum Süssen von Kompott, Mus, Obstsalat und Säften verwenden!

- Der Zucker-Ersatzstoff **SORBIT** blockiert die Aufnahme von Fruchtzucker, wenn er gleichzeitig mit dem Fruchtzucker in der Nahrung aufgenommen wird. Die Beschwerden können sich dadurch verstärken. Sorbit kommt in vielen Früchten von Natur aus vor, ist aber auch in Bier und Wein enthalten. Speziell bei zuckerreduzierten Produkten (wie z.B. zuckerfreier Kaugummi) und bei Diabetikerprodukten wird Sorbit industriell eingesetzt.

Bsp. Das Kauen von „zuckerfreiem“ Kaugummi unmittelbar nach dem Verzehr von Obst verursacht zumeist Beschwerden.

„Zuckerfreier“ Kaugummi zwischendurch gekaut führt kaum zu Beschwerden.

Sorbithältige Produkte nie gemeinsam mit fruchtzuckerhältigen essen!

- **Kleine Mahlzeiten** werden besser vertragen als voluminöse – öfter Zwischenmahlzeiten einplanen.
- **„Gut gekaut ist halb verdaut“**
- **Viel Trinken!** Speziell das Trinken von Kräutertees (Fenchel, Melisse, Käsepappel,...) und Wasser ist hilfreich.
- **Bauchmassagen** im Uhrzeigersinn helfen gegen Blähungen und Krämpfe.
- **Bewegung und Ausdauersport** helfen gegen Blähungen.

Die folgende Aufstellung soll als Hilfestellung für den schrittweisen „Fruchtzuckeraufbau“ dienen. Die Verträglichkeit der verschiedenen Obstsorten richtet sich nach deren Gehalt an Traubenzucker, Fruchtzucker und Sorbit.

Gut verträglich ist Obst mit einem geringen Fruchtzucker- bzw. Sorbitgehalt und einem hohen Traubenzuckergehalt. Wichtig! Gekochtes ist meistens besser verträglich.

Sehr gut verträglich:

Gekochtes Obst (Kompotte, Mus, Konservenobst, Marmeladen)
Vorzugsweise mit Traubenzucker gesüsst.

Gut verträglich:

Banane, Beerenfrüchte, Kiwi, Mandarine, Orange, Zitrone, Zuckermelone

Vorsicht! Schlecht verträglich:

Dörrobst, Birne, roher Apfel, Zwetschke, Weintrauben, Marille, Pfirsich und reine Fruchtsäfte.

Achten Sie beim Einkauf auf das Etikett!

Zuckeralkohole wie Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, etc. werden bei der Fruchtzuckerunverträglichkeit schlecht vertragen.

Besonders zuckerreduzierten Waren, „Light“ – und Wellnessprodukten werden meist mit Fruchtzucker, Sorbit oder einem anderen Zuckeralkohol hergestellt.

Beispiele dafür sind:

- Zuckerreduzierte Marmeladen
- Zuckerfreier Kaugummi und Bonbos
- Diabetikerprodukte
- Müsliriegel
- Wellness- und Diätgetränke