

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Fructosemangelabsorption (Fructose-Malabsorption) festgestellt. Im Gegensatz zur erblichen Fructose-Intoleranz müssen Sie Fructose aber nicht lebenslang meiden, jedoch sollten Sie einige

Regeln beachten. Die wichtigsten Informationen dazu haben wir für Sie in diesem Handzettel zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

## Fructose-Unverträglichkeit

### Ursachen und Beschwerden

Bei der Fructose-Malabsorption oder Fructose-Unverträglichkeit wird der mit der Nahrung zugeführte Fructose, in unterschiedlichen Mengen vor allem in Obst, Säften und Gemüse enthalten, nur unzureichend aufgenommen. Durch die Fehlfunktion eines bestimmten Proteins im Darm, das für den Fructosetransport zuständig ist, gelangt er in tiefere Darmabschnitte und löst dort Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerzen und Blähungen aus.

### Versteckter Fructose

Nicht nur Obst und Fruchtsäfte enthalten Fructose (Fructose), auch Gemüse, Haushaltszucker, Honig, Marmelade, gesüßte Fertiglebensmittel, Wellnessgetränke, Ketchup, Diabetikersüßwaren etc. können Fructoselieferanten sein.

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit und Isomalt, die auch Fertigprodukten oft zugesetzt werden, verstärken die Fructoseunverträglichkeit. Achten Sie deshalb sorgsam auf die Zutatenliste bei abgepackten Lebensmitteln. Bei der Fructoseunverträglichkeit sind die Beschwerden abhängig von der verzehrten Menge und der individuellen Toleranzschwelle, oft reichen bereits geringe Einschränkungen aus, um die Symptome deutlich zu bessern.

Sie müssen also auf Dauer fructosehaltige Nahrungsmittel nicht komplett meiden, aber sollten mit Hilfe einer dafür ausgebildeten Ernährungsfachkraft austesten, wie viel Fructose

Sie vertragen. Gerne vermitteln wir Ihnen auch entsprechende Ansprechpartner.

### Ernährung – auf die Menge kommt es an

Unter fachlicher Anleitung sollten Sie für einige Wochen möglichst wenig Fructose und keine sogenannten Zuckeralkohole zu sich nehmen. Wenn die Beschwerden dadurch nachlassen, schließt sich daran eine mehrwöchige Testphase an, in der die Fructoseaufnahme kontrolliert erhöht wird, um dann in eine verträgliche Dauernahrung überzugehen. Hilfreich ist bei der Ernährungsumstellung das Führen eines Ernährungstagebuchs, in dem Nahrungsaufnahme und eventuelle Beschwerden festgehalten werden. Auf diese Art und Weise kann für Sie individuell festgestellt werden, welche Lebensmittel bzw. Mengen Fructose für Sie problemlos verträglich sind. Denn Obst und Gemüse sind hochwertige Nährstofflieferanten und sollten in der Ernährung nicht gänzlich fehlen. Außerdem kann ein kompletter Fructoseverzicht dazu führen, dass Fructose noch schlechter vertragen wird, da das Transportsystem sich völlig zurückbildet.

Allgemein lässt sich sagen, dass als Alternative zu rohem Obst gedünstetes Gemüse oft gut vertragen wird, genauso wie Banane und Avocado. Der gleichzeitige Verzehr von eiweiß- und/oder fettreichen Lebensmitteln im Rahmen einer Mahlzeit verbessert die Fructoseverträglichkeit. Außerdem sollten Sie Früchte oder Säfte auf kleine Portionen über den Tag ver-

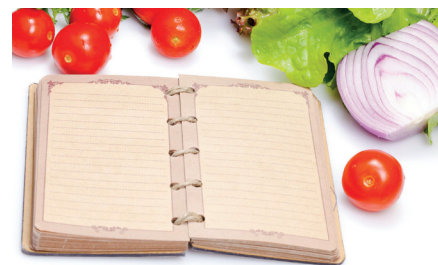


Foto: slast20 – Fotolia.com

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, in dem Sie festhalten, was Sie gegessen haben!

teilen und zu den Hauptmahlzeiten oder als Dessert essen und dauerhaft mehr Gemüse als Obst verzehren. Auf Fructosesirup und Zuckeraustauschstoffe sollten sie jedoch möglichst ganz verzichten.

### Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel

Beachten Sie, dass auch Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente Fructose oder Zuckeralkohole enthalten können. Gerne prüfen wir auch Ihre individuellen Arzneimittel unter diesem Aspekt und beraten Sie hierzu.

Apothekenstempel