

Dauerernährung

Normalerweise werden nun kleine Fruktosemengen über den Tag verteilt vertragen. Eine ausgewogene Mischkost mit **individuell** ausgetesteten fruktosehaltigen Lebensmitteln ist möglich.

Kartoffeln, Gemüse, Eier, Fette, Nüsse, Samen sowie Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Milch und deren Produkte (ohne Zusatz von Zucker und Obst) werden üblicherweise auch in der Karenzphase vertragen.

Jedoch sollten in den ersten beiden Phasen möglichst Lebensmittel, die generell schlecht verträglich sind, gemieden werden:

- ✎ schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten, wie grobe Blattkohlsorten, Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln, Pilze
- ✎ kohlen säurehaltige Getränke

Die Verträglichkeit fruktosehaltiger Lebensmittel und Speisen wird verbessert, indem man Traubenzucker hinzufügt und/oder sie während einer **Mahlzeit** in Kombination mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln isst.

Im Anschluss an die ersten beiden Phasen kann vorsichtig ausprobiert werden, ob auch Lebensmittel der roten Spalte vertragen werden.

Medikamente, Vitaminpräparate oder Lutschpastillen, die Fruktose oder andere Zuckeraustauschstoffe enthalten, sind nicht geeignet.

Verfasst von: Regina Krause (Krefeld), Christa Sprengel (Essen)

für die Arbeitsgruppe

Ernährung und Diätetik in der GPGE



(In Anlehnung an: Reese, I., Schäfer, Ch., Werfel, Th., Worm, M.;
Diätetik in der Allergologie, 4. Auflage 2013 (S. 107 – 110) Dustri-Verlag Dr. Karl Feistle)

Ernährungsempfehlungen

bei

Fruktosemalabsorption



Eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ist die Voraussetzung für eine individuelle und alltagspraktikable Umstellung auf eine **ausgewogene Ernährung**.

Bei der Fruktosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm. Dadurch gelangt Fruktose in den Dickdarm, die dort von Bakterien zersetzt wird und zur Gasbildung führt. So können vielfältige Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, aber auch Verstopfung entstehen. Schon beim Verzehr einer „normalen“ Menge Fruchtzucker kann es zu Beschwerden kommen. Zuckeralkohole/-austauschstoffe wie Sorbit, Mannit usw. werden ebenfalls nicht gut vertragen.

Liegt eine Fruktosemalabsorption vor, muss **nicht** komplett auf fruktosehaltige Lebensmittel verzichtet werden. Allerdings sollte individuell ausgetestet werden, wie viel Fruktose der Einzelne verträgt.

Dies geschieht in 3 Stufen:

1. Karenzphase (Dauer: max. 2 Wochen)
2. Testphase
3. Dauerernährung

Karenzphase

Um eine rasche Beschwerdefreiheit zu erreichen, muss der Fruktoseverzehr für die Dauer von max. 2 Wochen weitestgehend eingeschränkt werden. Da der Haushaltszucker zur Hälfte aus Fruchtzucker besteht, sollte auch auf ihn verzichtet werden.

Testphase

In dieser Phase beginnt man schrittweise Lebensmittel mit einem mittleren Fruktosegehalt nach deren Verträglichkeit auszutesten. Sinnvoll ist es, jeden 3. Tag ein neues Lebensmittel aus der gelben Gruppe auszuprobieren.

	Karenzphase	Individuelle Testphase	In der Dauerernährung oft nicht verträglich
Obst	Avocado, Rhabarber	Ananas, Aprikose, Brombeere, Banane, Clementine, Erdbeere, Grapefruit, Himbeere, Honigmelone, Holunderbeere, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mirabelle, Orange, Papaya, Pfirsich, rote Johannisbeere, Sauerkirsche, Stachelbeere, Zitrone	Apfel, Birne, Granatapfel, Kaki, Mango, Wassermelone, Weintrauben Rosinen und andere Trockenfrüchte
Getränke	Mineralwasser naturell/medium, Tee, Getreidekaffee	kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen aus verträglichen Obstsorten	Fruchtsäfte aus o.g. Obstsorten, Wasser mit Fruchtzuckerzusatz
Süßungsmittel	Traubenzucker, Reissirup	Haushaltszucker, Honig, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Inulin, Invertzucker	Fruchtzucker, Zuckeralkohole/-austauschstoffe wie Sorbit (E420), Mannit (E421), Isomalt (E953), Laktit (E966), Maltit (E965), Apfelkraut, Birnenkraut, Fruchtdicksäfte, z.B. aus Agave, Birne
Süßwaren	Süßwaren aus Traubenzucker	Süßwaren in geringen Mengen, Marmelade, Gelees aus o.g. Sorten	Süßwaren mit Zuckeralkoholen/-austauschstoffen, Marmelade, Gelees aus o.g. Sorten