

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Markus Klostermann
Internist/ Schwerpunkt Gastroenterologie
Dr. med. Ulrich Brözel
Internist/ Schwerpunkt Kardiologie



Drs. med Klostermann /Brözel* Daimlerstraße 70 * 74545 Michelfeld-Kerz

Daimlerstraße 70
74545 Michelfeld-Kerz
Telefon (0791) 7 20 18 o.c
Homepage: www.klostermann-broezel.de
E-Mail: info@klostermann-broezel.de
Bankverbindungen:
Kreissparkasse SHA
(BLZ 622 500 30) Kto-Nr. 50 62 445

Fruktosemalabsorption

(Fruktoseintoleranz, Sorbitmalabsorption)

Die Aufnahme von Fruktose und Sorbit (Sorbitol/Süßstoff) kann bei sonst intakter Dünndarmfunktion gestört sein. Der Fruchtzucker gelangt dann in tiefere Darmabschnitte und wird dort bakteriell abgebaut. Als Symptome resultieren Blähungen, Luftaufstoßen, Durchfall und Übelkeit.

Bei Fruktosemalabsorption liegt vermutlich eine Störung des Glucoseabhängigen Transporters zugrunde. Diese Aufnahmestörung kann angeboren oder erworben, vorübergehend oder dauerhaft sein. Bei der Fruktosemalabsorption ist ein völliger Verzicht auf Fruktose nicht notwendig, kleine Mengen werden vertragen. Saccharose (Haushaltszucker) wird häufig vertragen.

Auch die Aufnahme von Sorbit (Süßstoff) kann erheblich reduziert sein, wobei die Ursache unbekannt ist. So können bereits 5 g Sorbit zu Symptomen und 10 g Sorbit zu weiteren Unverträglichkeitserscheinungen wie Meteorismus und Durchfall führen. Als Ursache für eine sekundäre Malabsorption (ungenügende Aufnahme von Nahrungsbestandteilen aus dem Verdauungstrakt) werden entzündliche Darmerkrankungen genannt.

Sorbit und andere Zuckeralkohole können sich hinter verschiedenen Bezeichnungen verbergen:

Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 965), Lakit (E 966), Xylit (E 967), Zuckeralkohole.

Lebensmittelauswahl bei Fructose- und Sorbitunverträglichkeit

**Nicht geeignet bzw.
Verträglichkeit überprüfen**

geeignet

Milch/Milchprodukte

- ◆ Produkte mit Zuckeraustauschstoffen
- ◆ zubereiteter Fruchtjoghurt
- ◆ fertiger Milchreis mit Früchten
- ◆ Speiseeis

- ◆ Milch und alle Milchprodukte ohne Zusatz von Fruktose oder Sorbit
- ◆ selbstgemachtes Eis

Fleisch/Fisch/Eier

- ◆ Fisch, Krustentiere; verarbeitet, gefroren – *Zusatz von Sorbit möglich*

- ◆ alle anderen Produkte

Feinkost

(Feinkostsalate, Mayonnaise, Soßen, Ketschup, Dressing)

Speziell gesüßte Produkte bzw. Produkte mit Algenzusatz sind sicherheitshalber nur geeignet, wenn sie aus frischen oder tiefgekühlten Lebensmitteln selbst zubereitet werden

Eine reichliche Ausnahme von konzentrierten Produkten wie Ketschup ist ungeeignet. Milch- und Sahneanaloge sowie Getränkewißer können Sorbit enthalten.

Süßwaren

- ◆ energiereduzierte Süßwaren
- ◆ Süßwaren aus Fruchtauszügen wie Fruchtriegel, Fruchtbonbons
- ◆ Erfrischungspastillen
- ◆ Marzipan
- ◆ Diabetikerprodukte
- ◆ zuckerfreie Lebensmittel
- ◆ zahnschonende Lebensmittel
- ◆ Kaugummi ohne Zucker

- ◆ Süßwaren ohne Sorbit und Fruktose

Desserts/Brotaufstriche

Fast alles gesüßten Fertigprodukte, die Brennwertverminderung oder ohne Zuckerzusatz hergestellt werden.

- ◆ alle selbstzubereiteten Nachtische bzw. Nachtische mit Zucker wie: Kompott, Fruchtkaltschale, Fruchtquark, Fruchtis (nur geeignete Früchte, siehe Obst) Sahneis, Milcheis, Pudding mit Stärke und Ei Verbunden.
- ◆ vegetarische Brotaufstriche ohne Sorbit
- ◆ selbstgemachte Marmelade (siehe Obst)
- ◆ Honig

Getreide/Getreideprodukte/Kartoffeln

- ◆ Fertigmüsli mit Frucht und Sorbit
- ◆ Back- und Feinbackwaren speziell mit Glasuren und Überzügen (Kennzeichnung beachten, nicht geeignet bei Verwendung von Fruktose und Sorbit)

- ◆ Brot und Backwaren ohne Sorbit
- ◆ Keimlinge
- ◆ Müsli ohne Trockenfrüchte und Sorbit
- ◆ Naturreis
- ◆ Parboiled - Reis
- ◆ Vollkornnudeln u. Nudeln
- ◆ selbstgebackener Kuchen und Kekse
- ◆ Kartoffeln, frisch

Gemüse

- ◆ Möhren
- ◆ Pilze
- ◆ Rot- und Weißkohl
- ◆ rote Beete/Rüben
- ◆ Zwiebeln
- ◆ konzentrierte Auszüge, z. B. Möhrensaft
- ◆ gesüßte Fertigsalate mit und ohne Dressing

- ◆ Gemüse, frisch oder tiefgekühlt; außer den nicht geeigneten

Nicht geeignet bzw. Verträglichkeit überprüfen	geeignet
Obst	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ alle Trockenfrüchte wie Sultaninen, Rosinen, Aprikosen ◆ Apfel ◆ Birne ◆ Heidelbeere ◆ Pflaumen ◆ Weintrauben ◆ industriell hergestellter Fruchtsaft oder Fruchtnektar 	<p>Obst frisch oder tiefgekühlt wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Beerenfrüchte wie Himbeeren, Erdbeeren rote Johannisbeeren ◆ Papaya ◆ Zitronen ◆ Selbsthergestellter Saft (Ausnahme nichtgeeignete Obstsorten)
Fertigprodukte (Tiefkühlwaren, Konserven, Trockenprodukte)	
<p>Aus der Gruppe gesüßter, auch nur leichtgesüßter Fertigprodukte sind zur Sicherheit nur Tiefkühlprodukte (Geeignetes Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch) ohne Zutaten oder Zubereitungen sowie Nudeln geeignet. Es empfiehlt sich, zunächst alle Speisen selbst zuzubereiten bzw. die Zutatenliste zu überprüfen. Nahrungsergänzungsmittel können Insulin, Fruktose und/oder Sorbit enthalten.</p>	
Fette	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fettemulsionen 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Butter ◆ Butterschmalz ◆ Margarine ohne Zusatzstoffe ◆ Schweineschmalz ◆ nichtemulgierte pflanzliche Öle
Getränke	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Getränke mit Zuckeraustauschstoffen ◆ Fruchtsäfte aus nicht geeigneten Obstsorten bzw. mit Zusatz von Zuckeraustauschstoffen ◆ Möhren und Rote Beete Saft ◆ alkoholische Getränke (Obst- und Fruchtwein, Bier, Likör) ◆ Kaffeemittel aus Zichorie 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser ◆ Kaffee ◆ Tee ◆ Milch ◆ Saft (aus geeigneten Früchten) ◆ Schorle (aus geeigneten Früchten) ◆ Kakao ◆ Bier ◆ Korn, Kornbrand

Fructose- und Glucosegehalt von Obst

Obstsorte	Fructose g pro 100 g	Glukose g pro 100 g	Verhältnis Fructose Zu Glukose
Birnen	6,7	1,7	4:1
Mango	2,6	0,9	3:1
Äpfel	5,7	2	2,8:1
Wassermelonen	3,9	2	1,9:1
Orangen	2,6	2,3	1,1:1
Bananen	3,7	3,9	1:0,9
Pflaumen	2,0	3,4	1:1,2
Aprikosen	0,9	1,7	1:2
Papaya	0,3	1	1:3
Kaktusfeigen	0,60	6,50	1:11

Quelle: www.nahrungsmittel-intoleranz.com

Tabelle: ÄRZTE ZEITUNG

Die **rot** markierten Obstsorten sind bei Fructosemalabsorption eher ungünstig, die **blau** markierten machen aufgrund des höheren Glukoseanteils keine Probleme.

Literaturhinweis:

Verlag: Gräfe und Unzer
Autoren: Anne Kamp/Christiane Schäfer
Titel: Gesund essen Fructosearm genießen
ISBN: 978-3-8338-0650-6