

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) 9541960  
Fax: (0791) 84935  
Homepage: [www.klostermann-broezel.de](http://www.klostermann-broezel.de)  
Email: [info@klostermann-broezel.de](mailto:info@klostermann-broezel.de)

---

## 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

- Produkt 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 Aufnahme von konzentrierten Produkten wie Ketschup ist ungeeignet. Milch- und Sahneanaloge sowie Getränkeweißer können Sorbit enthalten.

## Süßwaren

- energiereduzierte Süßwaren
- Süßwaren aus Fruchttauszügen 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
- Nachtische mit Zucker wie: Kompott, Fruchtkaltschale, Fruchtquark, Fruchtteis (nur geeignete Früchte, siehe Obst)
- Sahneeis, 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)

<b>Nicht geeignet bzw. Verträglichkeit überprüfen</b>	<b>geeignet</b>
<b>Obst</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Trockenfrüchte wie Sultaninen, Rosinen, Aprikosen</li> <li>• Apfel</li> <li>• Birne</li> <li>• Heidelbeere</li> <li>• Pflaumen</li> <li>• Weintrauben</li> <li>• industriell hergestellter Fruchtsaft oder Fruchtnektar</li> </ul>	<p>Obst frisch oder tiefgekühlt wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beerenfrüchte wie Himbeeren, Erdbeeren rote Johannisbeeren</li> <li>• Papaya</li> <li>• Zitronen</li> <li>• Selbsthergestellter Saft (Ausnahme nichtgeeignete Obstsorten)</li> </ul>
<b>Fertigprodukte (Tiefkühlwaren, Konserven, Trockenprodukte)</b>	
<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>	
<b>Fette</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fettemulsionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Butterschmalz</li> <li>• Margarine ohne Zusatzstoffe</li> <li>• Schweineschmalz</li> <li>• nichtemulgierte pflanzliche Öle</li> </ul>
<b>Getränke</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Getränke mit Zuckeraustauschstoffen</li> <li>• Fruchtsäfte aus nicht geeigneten Obstsorten bzw. mit Zusatz von Zuckeraustauschstoffen</li> <li>• Möhren und Rote Beete Saft</li> <li>• alkoholische Getränke (Obst- und Fruchtwein, Bier, Likör)</li> <li>• Kaffeemittel aus Zichorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser</li> <li>• Kaffee</li> <li>• Tee</li> <li>• Milch</li> <li>• Saft (aus geeigneten Früchten)</li> <li>• Schorle (aus geeigneten Früchten)</li> <li>• Kakao</li> <li>• Bier</li> <li>• Korn, Kornbrand</li> </ul>

## Fructose- und Glucosegehalt von Obst

Obstsorte	Fruktose g pro 100 g	Glukose g pro 100 g	Verhältnis Fruktose 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](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com)

Tabelle: ÄRZTE ZEITUNG

Die **rot** markierten Obstsorten sind bei Fruktosemalabsorption 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 Fruktosearm genießen  
ISBN: 978-3-8338-0650-6