

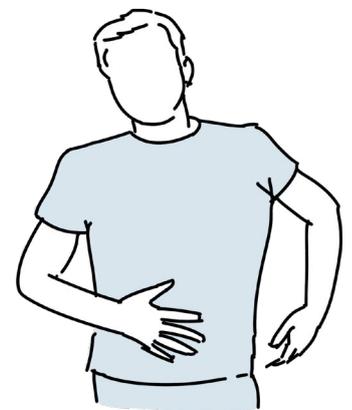


DER WEG  
ZU MEHR  
VITALITÄT &  
GESUNDHEIT

# FRUKTOSE-MALABSORPTION

Bei der Fruktosemalabsorption (FM) ist die Fruktose-Aufnahme vom Darm in den Blutkreislauf gestört. Schätzungen zufolge sind etwa ein Drittel der Bevölkerung betroffen [1]. Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über eine begrenzte Fruktose-Aufnahmekapazität. Dadurch verbleibt ein Teil der aufgenommenen Fruktose im Dünndarm und wandert weiter in den Dickdarm. Dort können bestimmte Bakterien die Fruktose in kurzkettige Fettsäuren und Gase umwandeln [2]. Es kommt dann zu den typischen Beschwerden:

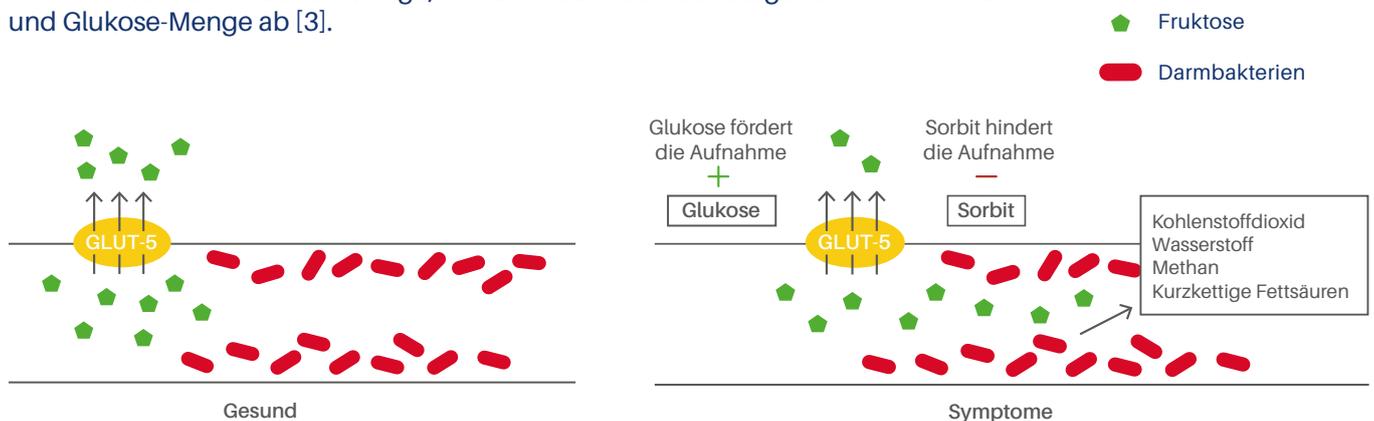
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Verstopfung
- Durchfall
- Völlegefühl
- Aufstoßen
- Verdauungsstörung
- Übelkeit/Erbrechen



## WEITERE MÖGLICHE BESCHWERDEN:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Depressive Verstimmungen
- Infektanfälligkeit
- Heißhungerattacken

Der Unterschied zwischen Gesunden und FM-PatientInnen besteht wahrscheinlich darin, dass FM-PatientInnen eine geringere Aufnahmekapazität besitzen. Es wird angenommen, dass die Fruktose größtenteils über spezielle Transporterproteine (GLUT-5) aufgenommen wird. Ist die Funktion des Transporters gestört, verbleibt ein Teil der aufgenommenen Fruktose im Dünndarm. Die verminderte Aktivität von GLUT-5 kann angeboren sein oder sich aufgrund einer Schädigung der Darmschleimhaut wegen anderer Erkrankungen entwickelt haben. Die Schwere der Symptome hängt nicht nur von der Fruktose-Menge, sondern auch von der aufgenommenen Sorbit- und Glukose-Menge ab [3].



# FRUKTOSEINTOLERANZ ≠ FRUKTOSEMALABSORPTION

**Fruktoseintoleranz: angeborener Enzymmangel der Aldolase B**

Fruktose kommt einfach, zweifach oder mehrfach gebunden in Lebensmitteln vor:



## FRUKTOSEMALABSORPTION

Wurde eine Fruktosemalabsorption diagnostiziert, ist die ideale Strategie in drei Stufen vorzugehen:

### 1. Karenzphase

- Erreichen der Beschwerdefreiheit
- Dauer: 2-6 Wochen
- Haushaltszucker ist in geringen Mengen erlaubt
- Zuckeralkohole meiden

Führen Sie ein  
Ernährungs- und  
Symptom-  
tagebuch

	GEEIGNET 	UNGEEIGNET 
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, ungesüßter Tee	Fruchtsäfte
<b>Gemüse</b>	Alle anderen Sorten	Fruktanhaltige Gemüsesorten z. B. Zwiebeln, Lauch, Spargel Chicorée, Artischocken Endivien, Radicchio, Rote Beete
<b>Obst</b>	Obst sollte während der Karenzphase komplett gemieden werden!	Alle Obstsorten Trockenfrüchte Fruchtaufstriche, Kompott Chutney

	GEEIGNET 	UNGEEIGNET 
<b>Getreide, Getreide-erzeugnisse</b>	Alle Sorten außer Weizen	Fruktanhaltiges Getreide z. B. Weizen in Nudeln, Brot, Kekse, Gebäck Industriell hergestelltes Brot Backwaren mit Honig, Früchten, Fruktose-Zusatz
<b>Nüsse, Samen</b>	Naturbelassene Nussorten	Nüsse mit Honig-, Zuckerüberguss, Teigmantel
<b>Fisch, Fleisch</b>	Unverarbeitetes Fleisch, Fisch	Evtl. industriell verarbeitete Fleisch/Fischprodukte, Fleisch/Fisch mit fertiger Marinade
<b>Milchprodukte</b>	Naturbelassene Milchprodukte	Fruchtjoghurt, -quark, Speiseeis
<b>Sojaprodukte</b>	Sojadrink, Sojajoghurt (natur), Tofu	Seidentofu, Sojadrink aus ganzen Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen Sojajoghurt mit Fruchtanteil
<b>Süßungsmittel</b>	Süßstoffe (Stevia E960)	Zuckeralkohole z. B. Sorbit E420, Isomalt E953, Xylit E967, Erythrit E968
<b>Sonstiges</b>	Traubenzucker Dinkelsirup, Reissirup, Maltodextrin Milchzucker	Honig, Agavendicksaft, Fruktose-Glukose-Sirup, Fruchtsaftkonzentrat, Kokosblütenzucker, Invertzucker

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

## 2. Testphase

- Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle
- Dauer: 6-8 Wochen
- Verschiedene Obstsorten langsam wieder integrieren

### So gehen Sie vor:

- Testen Sie am Anfang nur eine Obstsorte pro Tag
- Fangen Sie mit einer geringen Obstmenge an (max. 100 g)
- Kombinieren Sie Obst mit einer Mahlzeit
- Testen Sie fruktanhaltige Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit
- Meiden Sie weiter Zuckeralkohole

### 3. Individuell abgestimmte Dauerernährung

- Sie kennen Ihre Toleranzschwelle und können zur Dauerkostphase übergehen

GUT VERTRÄGLICH	TEILWEISE VERTRÄGLICH	WENIGER GUT VERTRÄGLICH
Papaya	Aprikose	Pflaume
Litschi	Nektarine	Kirsche (süß)
Mandarine	Trauben	Heidelbeere
Mirabelle	Brombeere	Quitte
Grapefruit	Kiwi	Wassermelone
Rhabarber	Erdbeere	Honigmelone
Zitrone	Granatapfel	Apfel
Banane	Stachelbeere	Mango
Preiselbeeren	Orange	Birne
Limetten	Kaki	Feige (getrocknet)
	Ananas	Dattel (getrocknet)
	Himbeere	Rosinen
	Pfirsich	Honig
	Rote Johannisbeere	

*Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.*

**Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.**

#### Quellen:

- [1] Litschauer-Poursadrollah M. et al. (2012). Bauchschmerzen, Blähbauch, Diarrhoe: Fruktosemalabsorption,
- [2] Laktoseintoleranz oder Reizdarmsyndrom. Wiener Medizinische Wochenschrift, 162(23-24), 506-512
- [3] Ledochowski M. (2010). Klinische Ernährungsmedizin. Springer Wien New York
- [4] Benardout M. (2022). Fructose malabsorption: causes, diagnosis and treatment. British Journal of Nutrition, 127, 481-489

#### Bildnachweise:

© Pixel-Shot - stock.adobe.com