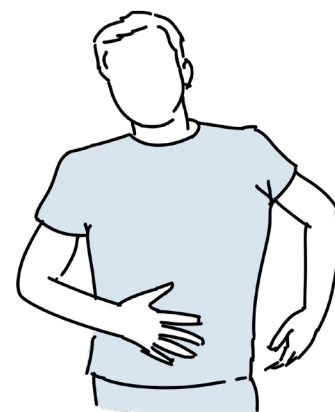


FRUCTOSE MALABSORPTIE

Bij fructose malabsorptie (FM) is de opname van fructose uit de darm naar de bloedbaan verstoord. Naar schatting is ongeveer een derde van de bevolking getroffen [1]. In principe heeft ieder mens een beperkte fructose-opnamecapaciteit. Hierdoor blijft een deel van de fructose achter in de dunne darm en komt dan in de dikke darm terecht. Daar zetten bepaalde bacteriën de fructose om in korteketen-vetzuren en gassen [2]. Bijgevolg treden karakteristieke symptomen op:

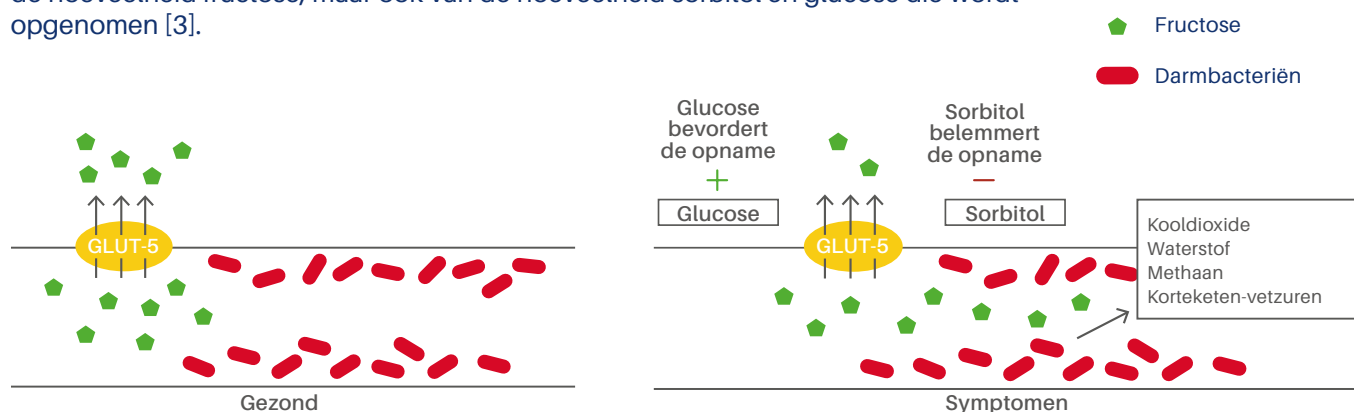
- Winderigheid
- Buikpijn
- Obstipatie
- Diarree
- Vol gevoel
- Oprispingen
- Spijsverteringsstoornissen
- Misselijkheid/Braken



ANDERE MOGELIJKE KLACHTEN:

- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Depressieve stemmingen
- Vatbaarheid voor infecties
- Aanvallen van hevige honger

Het verschil tussen gezonde mensen en mensen met FM is waarschijnlijk dat de laatstgenoemde een lagere opname- ofwel absorptiecapaciteit hebben. Aangenomen wordt dat fructose voornamelijk wordt opgenomen via speciale transporteiwitten (GLUT-5). Als de functie van de transporter is verstoord, blijft een deel van de geconsumeerde fructose achter in de dunne darm. De verminderde activiteit van GLUT-5 kan aangeboren zijn of kan zijn ontstaan door schade aan het darmslijmvlies veroorzaakt door andere ziekten. De ernst van de symptomen hangt niet alleen af van de hoeveelheid fructose, maar ook van de hoeveelheid sorbitol en glucose die wordt opgenomen [3].



FRUCTOSE INTOLERANTIE ≠ FRUCTOSE MALABSORPTIE

Fructose intolerantie: aangeboren tekort aan het enzym aldolase B

Fructose komt in voedingsmiddelen voor in enkelvoudige, dubbele of meervoudige bindingen:



FRUCTOSE MALABSORPTIE

Als fructose malabsorptie is vastgesteld, is de ideale strategie om in drie stappen te werk te gaan:

Stap 1: De eliminatiefase

- Bereiken van een toestand zonder klachten
- Duur: 2 - 6 weken
- Huishoudsuiker is toegestaan in kleine hoeveelheden
- Vermijd suikeralcoholen

Houd een voedings- en symptoom-dagboek bij

	GESCHIKT 	NIET GESCHIKT 
Dranken	Mineraalwater, ongezoete thee	Vruchtensap
Groente	Alle andere groenten	Fructaanhoudende groenten bijv. uien, prei, asperge, witlof, artisjok andijvie, radicchio, rode biet
Fruit	Tijdens de eliminatiefase moet van fruit volledig worden afgezien!	Alle fruitsoorten, gedroogd fruit vruchtenspreads, compote, chutney

GESCHIKT 		NIET GESCHIKT 
Graan, graan-producten	Alle graansoorten behalve tarwe	Fructaanhoudend graan bijv. tarwe in pasta, brood, koekjes, gebak industrieel vervaardigd brood bakkerijproducten met honing, fruit, toegevoegde fructose
Noten, zaden	Natuurlijke notensoorten	Noten met honing-, suikerglazuur, deegomhulsel
Vis, vlees	Onbewerkt vlees, vis	Evt. industrieel bewerkt vlees/vleesproducten, kant-en-klaar gemarineerd vlees/vis
Zuivelproducten	Natuurlijke zuivelproducten	Vruchtenyoghurt, -kwark, ijs
Sojaproducten	Sojadrink, sojayoghurt (natuurlijk), tofu	Seidentofu, Sojadrink aus ganzen Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen Sojayoghurt mit Fruchtanteil
Zoetstoffen	Zoetstoffen (stevia E960)	Suikeralcoholen bijv. sorbitol E420, isomalt E953, xylitol E967, erythritol E968
Overige	Druivensuiker, speltstroop, rijststroop, maltodextrin melksuiker	Honing, agavestroop, fructose-glucose siroop, vruchtensap concentraat, kokosbloesemsuiker, invertsuiker

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

Stap 2: De testfase

- Bepaling van de individuele tolerantiegrens
- Duur: 6 - 8 weken
- Verschillende fruitsoorten geleidelijk weer integreren

Ga op de volgende manier door:

- Test in het begin slechts één fruitsoort per dag
- Begin met een kleine fruitportie (max. 100 g)
- Combineer fruit met een maaltijd
- Test ook voedingsmiddelen die fructaan bevatten op hun verdraagbaarheid
- Vermijd ook verder suikeralcoholen

Stap 3: De individueel afgestemde lange termijn voeding

- De tolerantiegrens is bekend en er kan worden overgegaan tot individuele lange termijn voeding.

WORDT GOED VERDRAGEN	WORDT VOOR EEN DEEL VERDRAGEN	WORDT MINDER GOED VERDRAGEN
Papaya Lychee Mandarijn Mirabelle pruim Grapefruit Rabarber Citroen Banaan Veenbessen Limoen	Abrikoos Nectarine Druiven Bramen Kiwi Aardbeien Granaatappel Kruisbessen Sinaasappel Kakifruit Ananas Framboos Perzik Rode aalbes	Pruimen Kersen (zoet) Bosbessen Kweeper Watermeloen Gele suikermeloen Appel Mango Peer Vijg (gedroogd) Dadel (gedroogd) Rozijnen Honing

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

In dit advies is geen rekening gehouden met verdere overgevoeligheden of allergieën. Het is niet bedoeld als advies op maat en dient slechts als eerste oriëntatie. In geen enkel geval vervangt dit advies het gesprek met een professionele voedingsadviseur.

Bronvermelding:

- [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

Illustratieverantwoording:

© Pixel-Shot - stock.adobe.com