MainGastroenterologie
Dr. Thomas Brohm
Dr. Monika Weikert
Dr. Sebastian Peter

**Internistische Praxis - Dr. Brohm, Dr. Weikert, Dr. Peter**
Steigweg 24, 97318 Kitzingen
Tel. 09321 383700
Fax. 09321 383766
info@internist-kitzingen.de
www.internist-kitzingen.de

# Merkblatt Fruktoseintoleranz 1

- **Was ist Fruchtzucker?**
  Fruchtzucker (Fruktose) ist ein Zucker, der in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist.

---

- **Warum kann Fruchtzucker Beschwerden verursachen?**
  Der Grund für eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit liegt in einer Störung der Aufnahme von Zuckerstoffen (Kohlenhydrate) im Dünndarm aufgrund eines defekten Transportsystems in der Dünndarmwand. Fruchtzucker (Fruktose) kann nur im Verhältnis von 1:1 gemeinsam mit Traubenzucker (Glukose) im Dünndarm aufgenommen werden. Ist in der Nahrung verhältnismäßig zu viel Fruktose im Vergleich zu Glukose enthalten, wird diese im Dünndarm nicht aufgenommen und gelangt mit dem Speisebrei in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien zu Gasen (Wasserstoff, Methan, Kohlendioxid usw.) und kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt wird.

---

- **Welche Beschwerden können bei Fruktose-Intoleranz auftreten?**
  Durch die bakterielle Vergärung von Fruchtzucker im Dickdarm entstehen Blähungen, Völlegefühl und breiige bis durchfallartige Stühle. Oft kann es nach dem Essen zu Übelkeit, hörbaren Darmgeräuschen, Gluckern im Bauch und Bauchkrämpfen kommen. Nach einer mitunter explosiven Stuhlentleerung tritt meistens eine Linderung mit Normalisierung der Bauchbeschwerden ein. Eine Fruktose-Intoleranz kann auch mit unspezifischen Allgemeinbeschwerden wie Antriebslosigkeit, fehlender Kraft, Konzentrationsstörungen und depressiver Verstimmung einhergehen.

---

- **Wie wird eine Fruktose-Intoleranz festgestellt?**
  Wenn aufgrund von Beschwerden nach Konsum von Obst, Fruchtsäften, Honig u.a.m. der Verdacht auf eine Fruktose-Intoleranz besteht, sollte ein Provokationstest (Belastungstest oder Wasserstoff-Atemtest) durchgeführt werden. Hierzu wird auf nüchternen Magen eine Fruktoselösung getrunken und ein Protokoll über die Symptomatik geführt - oder in einem Atemtest der durch Vergärung entstehende Wasserstoff in der Ausatemluft gemessen.

---

- **Was müssen Sie bei Fruktose-Intoleranz beachten?**
  Sie müssen nicht komplett auf Obst, Gemüse und Fruchtsäfte verzichten. Mit den in den nachfolgenden Tabellen angegebenen Faustregeln können Sie das Auftreten von Beschwerden drastisch senken.
  Früchte, mit einem ungünstigen Verhältnis Fruchtzucker zu Traubenzucker (Fruktose : Glukose > 1) sollten gemieden werden. Hierzu gehörten z.B. Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen).
  Auch sorbithaltige Nahrungsmittel wie bestimmte Früchte, Bonbons, Kaugummi und Diabetikermarmelade sowie künstliche Süßstoffe (Sorbit und Sorbitol/E420) sollten gemieden werden, da Sorbit und Fruktose im Körper über denselben Stoffwechselweg abgebaut werden.

MainGastroenterologie
Dr. Thomas Brohm
Dr. Monika Weikert
Dr. Sebastian Peter

**Internistische Praxis - Dr. Brohm, Dr. Weikert, Dr. Peter**
Steigweg 24, 97318 Kitzingen
Tel. 09321 383700
Fax. 09321 383766
info@internist-kitzingen.de
www.internist-kitzingen.de

# Merkblatt Fruktoseintoleranz 2

- **Fruktosearme Diät bei Fruktose-Intoleranz**
  - keine Äpfel, Birnen, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen etc.)
  - keine Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke, Tomatensäfte
  - kein Honig, keine Marmeladen, Konfitüren, Süßigkeiten
  - keine Milchprodukte mit Früchten, kein Fruchtjoghurt, Fruchtmolke, Fruchtquark, Fruchteis
  - keine Backwaren, die Früchte enthalten (Rosinenbrot, Apfeltaschen, Honigkuchen)
  - keine marinierten Fleischwaren oder eingelegter Fisch, kein Ketchup, keine fertigen Salatdressings
  - keine Diabetiker-Diätprodukte mit Zuckeraustauschstoffen
  - Haushaltszucker (Doppelzucker aus Glukose und Fruktose) ist nicht verboten

---

- **Therapie bei Fruktose-Intoleranz: Fruktosearme Ernährung**
  - 4 Wochen Karenz, dann vorsichtiges Austesten
  - Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure-Präparate
  - parallele Einnahme von Glukose zu fruktosehaltigen Nahrungsmitteln