

Fruktose- und Sorbit-Intoleranz

Fructose (Fruchtzucker) kommt in vielen Nahrungsmitteln vor. Neben Obst und Gemüse, in denen der Fruchtzucker von Natur aus enthalten ist, findet man ihn in so genannten »zuckerfreien« Süßigkeiten und Diabetikerwaren, aber auch in verschiedenen Feinkostlebensmitteln wie in Ketchup, Soßen, Fischmarinaden und Feinkostsalaten. Im Durchschnitt nehmen wir täglich etwa 50g Fructose mit der Nahrung auf. Bei vielen Menschen wird die Fructose jedoch nur sehr verzögert verdaut. Der Fruchtzucker wird dann so langsam vom Darminnen durch die Darmwand in die Blutbahn transportiert, dass im Darm zurückbleibender Fruchtzucker von den dort lebenden Bakterien verstoffwechselt wird. Dabei bilden sich Gase und Säuren. Es kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Viele Lebensmittel enthalten neben Fructose auch Sorbitol. Dies ist ein Zuckeralkohol, der wie Fructose zu den Zuckeraustauschstoffen gehört. Sorbitol wird nicht nur wie die Fructose verzögert resorbiert, sondern hemmt zusätzlich noch die Fructoseresorption. Daher führen Lebensmittel, in denen beide Stoffe enthalten sind (z.B. Birnen und Pflaumen), besonders häufig zu Blähungen und Durchfall.

» Prinzip der Ernährungsmaßnahme

Das Prinzip beruht auf der Vermeidung unverträglicher Mengen an Fruchtzucker und Sorbitol. Da die Darmschleimhaut durch die dauernden Reize entzündet ist, muss sie durch eine weitestgehend fructosefreie Kost geschont werden, bis die Beschwerden weitestgehend abgeklungen sind. Nach etwa 2 Wochen hat sich der Darm in der Regel recht gut erholt. Nun können Sie sich schrittweise an Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze »herantasten«, denn oft werden kleine Mengen an Fructose toleriert. Die meisten Menschen vertragen etwa 20 - 25g Fructose am Tag, also die Hälfte dessen, was durchschnittlich verzehrt wird. Steigern Sie Ihre tägliche Fructosemenge langsam.

Da sich Fruchtzucker auch in Haushaltszucker (Saccharose) »versteckt«, indem er an Traubenzucker(Glucose) gebunden vorliegt, sollte auch dieser möglichst nicht verwendet werden, ebenso wie Rohrzucker, Rübensaft und alle mit Zucker hergestellten Lebensmittel. Greifen Sie daher zunächst auf fruchtzuckerfreie und -arme Lebensmittel zurück.

» Fruktosefrei bzw. fruktosearm sind...

- Milch, Sauermilch, Quark, Käse (naturbelassen)
- Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel (naturbelassen)
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Stärkemehle, polierter Reis, Feinmehlteigwaren
- Weißbrot, Brötchen, Feinmehlbackwaren
- Kartoffeln (zunächst max. 150 g = 3 kleine Kartoffeln/Tag)
- Küchenkräuter, Gewürze
- Bohnenkaffee, Tee (außer Früchtetee mit Beeren und Fruchtstückchen), Wasser
- Traubenzucker, kalorienfreie Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam)

» Fruktosearmes Gemüse (max. 0,8 g Fruktose / 100 g)1)

- | | |
|------------------------------|------------|
| • Spinat, Feldsalat, Endivie | 0,2 g/100g |
| • Kartoffel, Champignon | 0,3 g/100g |
| • Rhabarber | 0,5 g/100g |
| • Kopfsalat, grüne Erbsen | 0,6 g/100g |
| • Rettich | 0,7 g/100g |
| • Radieschen | 0,8 g/100g |

» **Relativ fruktosearm sind... (max. 3,5 g Fruktose / 100 g) 1)**

• Avocado	0,25 g/100g
• Zitrone	1,6 g/100g
• Himbeeren, rote Johannisbeeren	2,5 - 2,6 g/100g
• Erdbeeren	2,8 g/100g
• Preiselbeeren	3,0 g/100g
• Brombeeren	3,2 g/100g
• Holunderbeeren, weiße Johannisbeeren	3,3 g/100g
• Schwarze Johannisbeeren	3,4 g/100g
• Heidelbeeren	3,5 g/100g

» **Obstsorten mit mittlerem bis hohem Fruktosegehalt (in g / 100 g) 1)**

• Grapefruit, Quitte, Stachelbeere	3,6 - 3,7/100g
• Orange, Aprikose	4,3/100g
• Sauerkirsche	4,5/100g
• Kiwi	4,7/100g
• Pfirsich, Mandarine	4,9/100g
• Pflaume	5,1/100g
• Reineclaude	5,5/100g
• Zuckermelone, Süßkirsche	6,1 - 6,2/100g
• Ananas, Mirabelle	6,4 - 6,6/100g
• Mango	7,1/100g
• Apfel	7,5/100g
• Weintraube	7,9/100g
• Hagebutte	8,1/100g
• Banane	8,6/100g
• Birne	9,8/100g
• Trockenfeigen, -Pflaumen,-Aprikosen	24 - 26/100g
• Rosinen	32/100g
• Trockenäpfel	38/100g

» **versteckter Fruchtzucker! (in g / 100 g) 1)**

• Süßwaren	30 - 95/100g
• Haushaltszucker	ca. 50/100g
• Schokolade	20 - 30/100g
• Diabetikerkonfitüren, Nussnougatcreme	25 - 50/100g
• Speiseeis, viele Sorten	ca. 7,5/100g
• Tomatenketchup	ca. 12/100g
• Tomatenmark	ca. 6,5/100g
• Dressings, Grillsoßen	ca. 2 - 4/100g
• Rindfleischsülze	ca. 2,6/100g
• Gepökeltes, Feinkost, Senf, Obstessig	ca. 0,3 - 0,4/100g

1) Die Mengenangaben schließen Fructose, in Mehrfachzucker gebundene Fructose und die Fructosevorstufe Sorbit mit ein.

Einige Obstsorten enthalten neben Fructose auch viel Glucose (Traubenzucker). Durch Glucose wird die Fructoseaufnahme vom Darm-inneren in die Blutbahn beschleunigt, so dass diese Obstsorten (z.B. Banane, Weintrauben) oft vertragen werden. Pflaumen und Birnen enthalten gleichzeitig viel Sorbit und wirken daher oft abführend. In der Regel wird Obst besser vertragen als industriell hergestellte fructose- und sorbithaltige Lebensmittel.