



## Was tun bei Fruktose-Unverträglichkeit?

von Kristine Pflug-Schönfelder und Ute Jagau

### Ursache der Fruktose-Unverträglichkeit

Eine Fruktose-Unverträglichkeit äußert sich meist in Verdauungsstörungen wie Blähungen oder Durchfall. Die Ursache für diese Symptome ist im bakteriellen Abbau des in den Dickdarm übergetretenen Fruchtzuckers zu sehen. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Gasproduktion. Wird Fruktose aus der Nahrung weitgehend ausgeschlossen, gehen die Symptome zurück.

Fruktose-Intoleranz kann in ihrem Auftreten sowohl vorübergehend als auch lebenslang sein.

### Fructose kommt sowohl in freier Form als auch in folgenden Verbindungen vor:

- **Fruktose** als Süßungsmittel (z.B. in Diabetikerlebensmitteln, Lightprodukten)
- **Obst und Gemüse, Trockenfrüchte und Fruchtsäfte**
- **Früchtetee, Wein** (süßer Wein, Most), **Bier** (Sorbit)
- **Haushaltszucker**: Gemisch

aus Fructose und Glucose

- **Inulin** (Topinambur, Artischocken, Schwarzwurzeln)
- **Honig**: Gemisch aus Fructose und Glucose
- **Maisstärke****sirup**
- **Agavendicksaft**
- **Invertzucker, -sirup**: Gemisch aus Fructose und Glucose
- **Erdnüsse** (Sorbit)
- **Sorbit** (E-Nummer 420): Zuckeraustauschstoff, chemischer Abkömmling der Glucose, der im Körper in Fructose umgewandelt wird
- **Evt. unverträglich: Fruktane** (Oligifruktose) in Roggen, Weizen, Zwiebeln, Lauch, Spargel

### Erlaubt ist, was Ihnen verträglich ist!

Die **Fruktose-Verträglichkeit** muss immer **individuell** ermittelt werden. Welche Fruktose-Menge vertragen wird ist sehr individuell und kann zwischen 10 - 20 Gramm Fruktose/Sorbit pro

Tag betragen.

Obstsorten mit einem besonders hohen Fructose- bzw. Sorbitgehalt (z. B. Rosinen) müssen in der Regel dauerhaft gemieden werden. Genau zu prüfen sind die Zutaten industriell verarbeitete Lebensmittel.

Die gleichzeitige Anwesenheit von **Glucose** (Traubenzucker) in einem Lebensmittel scheint sich günstig auf die Resorption der Fruktose auszuwirken; vorausgesetzt man nimmt in der Summe nicht zu viel Fruktose zu sich! (nach der Karenzphase!). Eine ausgewogene Ernährung ist in der Regel möglich.

*Die Autorinnen Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder arbeiten als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führen sie Fortbildungen für Erzieher, Leh-*



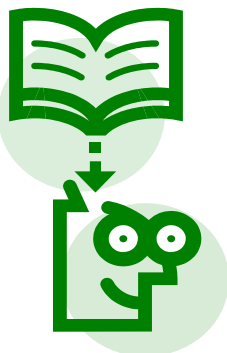
### Praxisgemeinschaft für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung

**Ute Jagau**  
**Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr.38  
6381 Friedrichsdorf  
Tel. 06172-72 521

Friedensstraße 16  
63454 Hanau  
Tel. 06181-95 299 39

praxis@vitalfit.de  
www.vitalfit.de



Mit einem Symptom- Ernährungstagebuch, Fachkompetenz und Erfahrung ermitteln wir Ihre individuelle Toleranzschwelle und verhelfen Ihnen zu einer symptomfreien, ausgewogenen Ernährung