



Gastroenterologie Gelsenkirchen im Medical Center Dr. med. Frank Meyer-Hilse Gastroenterologe/Internist

Dr. med. F. Meyer-Hilse, Ahstr. 4, 45879 Gelsenkirchen, Tel. 0209-40 24 46 04, FAX 40244610

[INFORMATION ZUR FRUCTOSEMALABSORPTION](#)

Was ist Fructose?

Fructose, besser bekannt als Fruchtzucker, ist eine Zuckerform, die nahezu in jedem Obst und Gemüse vorkommt, aber auch in Bier, Honig und handelsüblichem Haushaltszucker enthalten ist. Zusätzlich ist Fructose auch in vielen Fertigprodukten wie Joghurts, Softdrinks, Kaugummis etc. enthalten.

Fructose dient dem Körper als Energielieferant.

Zur Verstoffwechslung benötigt der Körper ein Eiweiß, das im Dünndarm dafür sorgt, dass die Fructose in den Blutkreislauf überführt wird.

Ist dieses jedoch gar nicht oder nicht ausreichen vorhanden, so führt die überschüssige Fructose zu Beschwerden. In diesem Fall spricht man von einer Fructosemalabsorption.

Was ist Fructosemalabsorption genau?

Fructosemalabsorption bedeutet, dass die Aufnahme von Fructose im Darm gestört ist, aufgrund eines Mangels des zur Aufnahme benötigten Transporteiweißes. Die Fructose, die der Körper nicht mehr richtig umsetzen kann, wird dann bakteriell zersetzt und führt zu Beschwerden wie Durchfall, Magenbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen und Ähnlichem.

Wie verhalte ich mich bei Vorliegen einer Fructosemalabsorption?

Keine Angst Sie müssen nicht gänzlich auf Lebensmittel die Fructose enthalten verzichten!

Durch langsames Austesten können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Sie in welchem Maße vertragen. Das heißt, Sie versuchen zunächst so gut wie möglich auf fructosehaltige Lebensmittel zu verzichten. Dann fangen Sie an die unterschiedlichen Lebensmittel auszutesten. Z. B. essen Sie am ersten Tag einen Apfel, den nächsten ein paar Weintrauben usw. Anhand der Beschwerden, die evtl. auftreten, wissen Sie dann was Sie wie gut vertragen.

Auch die Zubereitung der Lebensmittel beeinflusst die Verträglichkeit, deshalb hier ein paar Tipps:

- ziehen Sie es vor selbst zu kochen und auf Fertigprodukte und Gewürzmischungen zu verzichten
- wählen Sie eine schonende Zubereitung, das Kochen ist dem Backen vorzuziehen
- verwenden Sie anstatt Zwiebeln lieber Schalotten
- Kartoffeln einen Tag vor der Zubereitung schälen und schneiden und am Zubereitungstag in frischem Wasser kochen
- vermeiden Sie langes Warmhalten
- Traubenzucker zusätzlich zu Obst oder Süßigkeiten -> Unmittelbar vor oder während den Mahlzeiten einzunehmen

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet.