

**Dr. med. Jens-Christian Lynker**

Facharzt für Innere Medizin | Gastroenterologie | Notfallmedizin  
Fellow of the European Board of Gastroenterology and Hepatology  
t. 0281/3008383 | f. 0281/3008382 | info@lynker-wesel.de



**Patienteninformation - Fructosemalabsorption (sog. Fructoseintoleranz)**

Als "Malabsorption" bezeichnet man eine Störung der Nährstoffaufnahme und des Nährstofftransports vom Darm in die Blut- und Lymphbahnen.

Bei der Fruktose-Malabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm. Dadurch gelangt der Fruchtzucker in den Dickdarm, wo er von Bakterien fermentiert wird. Vereinfacht gesagt wird der Fruchtzucker vergoren.

Betroffene Patienten bekommen oftmals Durchfälle, Blähungen, Übelkeit, Bauschmerzen und -krämpfe

Eliminiert man den Fruchtzucker aus der Nahrung, verschwinden die Beschwerden sofort.

Liegt bei Ihnen eine Fruktosemalabsorption vor, müssen Sie fruktosehaltige Nahrungsmittel nicht komplett meiden!

In der Regel ist es ausreichend:

- \* die Aufnahme von Fruktose zu reduzieren (maximale Zufuhr freier Fruktose pro Mahlzeit: 10g )
- \* die Zufuhr von Sorbitol (Süßstoff) zu vermeiden
- \* die Aufnahme von freier Fruktose durch den gleichzeitigen Verzehr von freier Glukose (Traubenzucker) zu verbessern

Bessern sich Ihre Beschwerden nach Einhalten der genannten Richtlinien nicht nach kurzer Zeit, können weitere Störungen vorhanden sein, z.B. eine Laktosemalabsorption, die auf dem gleichen Weg wie die Fruktosemalabsorption diagnostiziert werden kann.

Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen bei der diätetischen Behandlung helfen.

	<b>Problematisch</b>	<b>Möglich</b>
<b>Zucker</b>	Haushaltszucker Inverszucker Fruchtzucker Zuckeraustauschstoffe	Glucose (Dextrose = Traubenzucker) Lactose (Milchzucker)
<b>Süßigkeiten</b>	Marmeladen, Honig, Nutella Süßigkeiten aller Art Schokolade, Eiscreme Diabetikerprodukte Marzipan Fertigkuchenmischungen	Traubenzucker
<b>Nährmittel</b>	Fertigmüsli Vollkornprodukte Corn Flakes Fertigbrei Haferflocken	Weizenmehl Mais, Kartoffelstärke, Gries Nudeln
<b>Backwaren</b>	Backwaren mit Zucker	Sauerteigbrot

	Backwaren mit Hefeteig	Toastbrot Trockenhefe
<b>Milchprodukte</b>	Süße Kondensmilch Milchprodukte mit Zucker und/oder Früchten Fertige Brotaufstriche	Naturjoghurt, Topfen, Kefir, Sauerrahm, Käse, Eier, Milch
<b>Wurst / Fleisch und Fisch</b>	Wurstwaren mit Zucker in der Würzmischung Fleischsalate (Fisch)Konserven	Alle Fleischarten (frisch und tiefgekühlt) Schinken Frischfisch
<b>Getränke</b>	Fruchtsaft(schorlen), Limonade, Cola, Milchmixgetränke, süße Weine	Tee, Kaffee ohne Zucker Trockener Wein Evtl Bier
<b>Obst und Gemüse</b>	Früchte Bestimmte Gemüsearten (Erbsen, Karotten, Bohnen, Kohl)	Salate, Kartoffeln Evtl Bananen (hoher Glukoseanteil, evtl Sauerkirschen)

Nachfolgend finden Sie den Frucht- und Traubenzuckergehalt verschiedener Obstsorten. Die Sorten, bei denen mehr Trauben- als Fruchtzucker enthalten sind, werden in der Regel besser vertragen.

**Nahrungsmittel (100 g)      freie Glukose (in g)      freie Fruktose (in g)      Verhältnis**

**Exotische Früchte**

Ananas	2,13	2,44	1 : 1,1
Apfelsine	2,23	2,52	1 : 1,1
<b>Banane</b>	<b>3,89</b>	<b>3,71</b>	<b>1,1 : 1</b>
<b>Grapefruit</b>	<b>2,38</b>	<b>2,09</b>	<b>1,1 : 1</b>
<b>Kiwi</b>	<b>4,49</b>	<b>3,54</b>	<b>1,3 : 1</b>
Limone/ Limette	0,8	0,8	1:1
<b>Litchi</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6:1</b>
Mango	0,85	2,6	1: 3
<b>Papaya</b>	<b>0,99</b>	<b>0,33</b>	<b>3: 1</b>
Wassermelone	2,02	3,91	1:1,9
<b>Honigmelone</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2:1</b>

**Obst**

Apfel	2,21	6,04	1: 2,7
<b>Aprikose</b>	<b>1,73</b>	<b>0,87</b>	<b>2:1</b>
Birne	1,66	6,72	1: 4
Brombeeren	2,96	3,11	1: 1,1
Erdbeeren	2,19	2,3	1: 1,1
Himbeeren	1,78	2,05	1: 1,1
Johannisbeeren	2,13	2,57	1: 1,2
<b>Kirsche, sauer</b>	<b>5,18</b>	<b>0,28</b>	<b>18: 1</b>
<b>Kirsche, süß</b>	<b>6,93</b>	<b>6,14</b>	<b>1,1:1</b>
Pfirsich	1,03	1,23	1: 1,2
<b>Pflaume</b>	<b>3,36</b>	<b>2,01</b>	<b>1,7:1</b>

**Trockenobst**

Apfel	11,02	30,12	1: 2,7
<b>Aprikose</b>	<b>9,69</b>	<b>4,88</b>	<b>2: 1</b>
<b>Dattel</b>	<b>25,02</b>	<b>24,91</b>	<b>1: 1</b>
<b>Pflaume</b>	<b>15,67</b>	<b>9,37</b>	<b>1,8:1</b>
Rosine	31,2	31,6	1: 1,0