

Beispiel-Tagesplan bei Fructoseintoleranz

Ziel: Ein ausgewogener Tag mit fructosearmen Mahlzeiten, die Energie liefern, aber den Darm nicht belasten.

Frühstück	Haferflocken mit Naturjoghurt und Heidelbeeren; Kräutertee oder Wasser; optional ein kleines Stück Banane.
Zwischenmahlzeit	Reiswaffeln oder Dinkelcracker; eine kleine Handvoll Nüsse, z. B. Mandeln oder Walnüsse.
Mittagessen	Gedämpfter Reis mit Zucchini, Karotten und Hähnchenbrust; Kräuteröl oder Butter als Fettquelle; Wasser oder ungesüßter Tee.
Nachmittagssnack	Naturjoghurt mit Haferflocken und einer kleinen Portion Beeren.
Abendessen	Kartoffeln mit Kräuterquark; Gurkensalat mit Dill; Kamillen- oder Pfefferminztee.

Tipp: Iss regelmäßig, vermeide große Obstportionen und trinke ausreichend Wasser. Kleine Mengen Fructose sind oft besser verträglich als große. Die individuelle Verträglichkeit kann variieren; bei hereditärer Fructoseintoleranz ist ärztliche bzw. ernährungstherapeutische Begleitung wichtig.