

Fructose-Intoleranz / Fruchtzucker-Malabsorption

Ratgeber für Betroffene



Was bedeutet Fructose-Intoleranz?

Bei einer Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption) kommt es nach dem Verzehr fructozuckerhaltiger Speisen zu Verdauungsbeschwerden wie durchfallartige Störungen, Bauchschmerzen, Bläh-

bauch und Blähungen. Grund dafür ist der Mangel eines Transportproteins (GLUT-5) im Dünndarm des Betroffenen. Er führt dazu, dass Fructose nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird.

Der unverdaute Fructozucker wandert dann bis in den Dickdarm, wo er zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen verstoffwechselt wird. Diese verursachen die charakteristischen Darmsymptome und verstärken eine oftmals vorhandene Reizdarmsymptomatik. Wird auf diese Krankheit langfristig nicht diätetisch eingegangen, so drohen den Betroffenen neben Verdauungsstörungen auch Depressionen, häufige Erkältungen und Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln.

Empfehlungen bei Fructose-Intoleranz

- Fructosefreie Ernährung
- Tryptophan, Zink und Folsäure
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Obst, Gemüse und Fruchtsäfte stehen heute täglich auf unserem Speiseplan. Auch Konfitüren, Honig, Süßstoffe und Diätmenüs nehmen wir häufig zu uns. Hinzu kommt, dass aus technologischen Gründen vielen Speisen und Getränken Fructose beigemischt wird. Dadurch erhöht sich die zugeführte Fructosemenge auf ein für viele nicht mehr zu tolerierendes Ausmaß.

Formen der Fructose-Intoleranz

Intestinale Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption)

- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit
- Störung des Fructose-Transporters GLUT-5
- moderate Diät erforderlich
- betrifft 30 von 100 Menschen

Hereditäre Fructose-Intoleranz (vererbte Form)

- angeborene Stoffwechselstörung
- Defekt des Enzyms Aldolase B
- strenge Diät erforderlich
- betrifft 1 von 20.000 Neugeborenen

Quelle: Fructose-Intoleranz, Wenn Fruchtzucker krank macht, TRIAS Verlag

Bei Betroffenen ist außerdem ein signifikant erniedrigter Tryptophanspiegel beobachtet worden. Tryptophan ist der Baustein zur Bildung des Glückshormons Serotonin. Depressionen und Antriebsmangel sind direkte Folge eines Tryptophanmangels.

Aus Studien weiß man aber auch, dass Patienten mit Fructose-Intoleranz niedrigere Folsäurewerte aufweisen als gesunde Vergleichspersonen. Direkte Folge eines Folsäuremangels ist eine verstärkte Depressionsneigung, Reizbarkeit sowie Konzentrationsschwäche.

Auch Zinkmangel scheint ein typisches Symptom einer Fructose-Intoleranz zu sein: In einer Untersuchung einer Patientengruppe litten sogar alle Personen mit Zinkmangel auch gleichzeitig unter Fructose-Intoleranz. Der Mineralstoff Zink spielt bei vielen Prozessen im Organismus eine wichtige Rolle. Am bekanntesten ist seine Beteiligung an der Immunabwehr. Liegen hier Störungen vor, so werden Infektionskrankheiten wie Erkältungen in ihrer Entstehung begünstigt.

Was kann man dagegen tun?

Die Fructose-Malabsorption ist nicht heilbar. Wer unter dieser Stoffwechselstörung leidet, wird aller Voraussicht nach sein Leben lang damit konfrontiert sein. In fast allen Fällen lassen sich die Beschwerden durch therapeutische Maßnahmen aber auf ein Minimum reduzieren oder gar völlig beseitigen. Hierzu zählen insbesondere eine fructosereduzierte Diät, eine Nahrungsergänzung durch Tryptophan, Zink und Folsäure und die Sanierung der Darmflora.

Eine fructosearme Ernährungsweise stellt die wichtigste Komponente in der Therapie dar. Dabei steht das Herausfinden der persönlichen Toleranzgrenze an erster Stelle. Gemieden werden sollten Lebensmittel mit hohem Fruchtzuckeranteil wie Obst, Honig, Konfitüren und Fruchtsäfte. Auch Süßstoffe und damit viele Diabetikermenüs enthalten Fruchtzucker oder das ebenfalls unverträgliche Sorbit.

Da Obst und Gemüse als Vitaminspender für eine gesunde Ernährung lebenswichtig sind, ist ein völliger Verzicht nicht ratsam.

Fruchtzuckeranteil einzelner Lebensmittel:

<u>Apfelsaft</u>	<u>6,4 g / 100 g</u>	<u>Traubensaft</u>	<u>8,3 g / 100 g</u>
<u>Honig</u>	<u>38,8 g / 100 g</u>	<u>Kirschkonfitüre</u>	<u>21,7 g / 100 g</u>
<u>Birne</u>	<u>6,7 g / 100 g</u>	<u>Weintrauben</u>	<u>7,4 g / 100 g</u>
<u>Banane</u>	<u>3,6 g / 100 g</u>	<u>Rosinen</u>	<u>32,8 g / 100 g</u>

Quelle: Fructose-Intoleranz, Wenn Fruchtzucker krank macht, TRIAS Verlag

Oftmals werden fructosearme Sorten wie Pilze, Spinat oder Brokkoli von Betroffenen gut vertragen. Ein ausführliches Studium geeigneter Obst- und Gemüsesorten ist Betroffenen in jedem Fall anzuraten.

Abgrenzung zur Hereditären Fructose-Intoleranz

Neben der hier beschriebenen Fructose-Malabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit) gibt es auch die Hereditäre Fructose-Intoleranz. Die Ratschläge und Informationen dieser Broschüre sind für Patienten mit Hereditärer Fructose-Intoleranz nicht geeignet.

Empfehlungen



Fructophan 60 Kapseln

- Mit L-Tryptophan, Folsäure und Zink
- 100 % vegan
- laktose- und glutenfrei
- 100 % des Tagesbedarfs
- Nur 1 x täglich
- PZN 11535098
- Info und Bestellmöglichkeit: www.fructophan.de



Fructobalax 90 Kapseln

- Zur täglichen Ergänzung von Zink und Folsäure
- Bewährt seit über 15 Jahren
- Nur 1x täglich
- Vorrat für 3 Monate
- PZN 3897054
- Info und Bestellmöglichkeit: www.fructobalax.de

