

Fructosearme Orientierungsliste

Kompakte Ein-Seiten-Vorlage für Einkauf, Planung und Testphase

Nutze diese Übersicht als praktische Orientierung bei Fructosemalabsorption: In der Karenzphase werden meist gut verträgliche Basislebensmittel bevorzugt; in der Testphase wird die persönliche Toleranz schrittweise geprüft. Individuelle Verträglichkeit kann je nach Menge, Kombination und Tagesform variieren.

Kategorie	Lebensmittel	Hinweise
Gut verträglich	Haferflocken, Reis, Kartoffeln, Zucchini, Gurke, Käse, Eier	Neutrale Basis, ideal für Phase 1–3
Mittel / grenzwertig	Bananen, Erdbeeren, Karotten, Naturjoghurt, Dinkelbrot	In kleinen Mengen testen, Kombinationen beachten
Kritisch	Äpfel, Birnen, Honig, Fruchtsäfte, Sorbit-haltige Produkte	Nur in der Testphase prüfen, später gezielt dosieren

Praxis-Tipp: Neue Lebensmittel einzeln und in kleinen Portionen testen. Bei Unsicherheit oder starken Beschwerden ärztliche bzw. ernährungstherapeutische Beratung einholen.

Praktische Hinweise für alle Phasen

- Mahlzeiten regelmäßig und nicht zu groß gestalten
- Kombinationen beachten, z. B. Fructose + Glucose
- Getränke ohne Fructose bevorzugen
- Reaktionen dokumentieren: 3–5 Tage pro Test
- Portionsgrößen klar definieren
- Stress, Schlaf und Bewegung berücksichtigen

Abschluss

Fazit: Nach den drei Phasen entsteht ein klarer Ernährungsalltag, der Beschwerden spürbar reduziert. Die individuell verträglichen Lebensmittel bilden die Basis, während kritische Produkte gezielt kleiner portioniert oder ersetzt werden. So bleibt die Ernährung langfristig flexibel, ausgewogen und gut verträglich.