

Kurzanleitung: Fructose als Ursache erkennen

Eine praktische Übersicht zur ersten Einschätzung bei Verdauungsbeschwerden nach fructosehaltigen Lebensmitteln.

Typische Symptome

- Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen
- Durchfall oder weicher Stuhl
- Müdigkeit nach dem Essen
- Beschwerden nach Obst, Saft oder Süßem

Wann Fructose beteiligt ist

- Beschwerden treten 30–120 Minuten nach dem Essen auf
- Obst oder Saft verschlimmern die Symptome
- Kombination mit Sorbit, zum Beispiel Kaugummi oder Light-Produkte, verstärkt die Reaktion

Selbsttest ohne Risiko

1. 3 Tage fructosearm essen, zum Beispiel Reis, Kartoffeln, Gemüse und Joghurt.
2. Beobachten, ob die Beschwerden nachlassen.
3. Danach eine kleine Menge Obst testen, zum Beispiel eine halbe Banane.
4. Wenn Beschwerden zurückkehren, ist Fructoseintoleranz wahrscheinlich.

Was langfristig hilft

- Fructosearme Ernährung beibehalten
- Verträgliche Mengen individuell austesten
- Ernährungstagebuch führen
- Bei Bedarf Atemtest beim Arzt durchführen lassen

Hinweis: Diese Kurzanleitung ersetzt keine ärztliche Diagnose. Bei starken, anhaltenden oder unklaren Beschwerden sollte medizinischer Rat eingeholt werden.