

Fructoseintoleranz (Malabsorption): Lebensmittel-Ampel

Orientierung für Reduktionsphase, Testphase und individuelle Dauerernährung

Hinweis: Die Verträglichkeit ist individuell. In der Testphase Lebensmittel einzeln, in kleinen Portionen und möglichst nicht nüchtern ausprobieren. Bei starken Beschwerden oder Unsicherheit bitte ärztlich oder ernährungstherapeutisch abklären.

Gut verträglich <i>Basis für alle Phasen</i>	Mäßig verträglich <i>Individuell testen</i>	Schlecht verträglich <i>Häufig Beschwerden</i>
Getreide & Beilagen Haferflocken, Reis, Kartoffeln, Hirse, Polenta, Hartweizennudeln, Weißbrot, Toast Gemüse Zucchini, Gurke, Karotten Milchprodukte & Eiweiß Naturjoghurt, Hartkäse, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu natur Fette & Grundzutaten Butter, Öl Praxis: Grundlage für Phase 1; bleibt meist auch in Phase 2–3 stabil verträglich.	Obst in kleinen Portionen Banane, Beeren, Kiwi, Mandarine, Orange, Pfirsich, Nektarine, Aprikose, Kirschen, Trauben Milchprodukte & Hülsenfrüchte Fruchtquark, Joghurt mit Frucht, Erbsen, Linsen in kleinen Mengen, Hummus Getreide & Gemüse Naturreis, Vollkornprodukte, Vollkornnudeln, Mais, Paprika, Süßkartoffel, Blumenkohl Praxis: Kleine Portionen, nicht nüchtern; Kombination mit Glucose kann Verträglichkeit verbessern. Ideal für Phase 2.	Obst & Fruchtprodukte Apfel, Birne, Wassermelone, Mango, Weintrauben, Trockenfrüchte, Obstkonserven, Apfelmus, Apfelkraut, Birnensaft, Traubensaft, Smoothies Süßungsmittel & Zuckerquellen Honig, Agavendicksaft, Maissirup, Fructose- Glucose-Sirup, Marmeladen mit Fructose, Frucht-Desserts, Müsliriegel mit Fruchtfüllung Getränke & Sorbit Fruchtsäfte, Multivitaminsäfte, Softdrinks mit Fructose- Glucose-Sirup, Energy- Drinks, sorbithaltige Süßigkeiten, Fruchtgummis, zuckerfreie Bonbons, siruphaltige Eiscreme Praxis: Nur in Phase 2 testen — einzeln und in Miniportionen.