

Verträglichkeit von Lebensmitteln bei Fructoseintoleranz

Gut verträglich – mäßig verträglich – schlecht verträglich

Übersicht für alle Phasen

Gut verträglich Basis für Phase 1–3	Mäßig verträglich Individuell testen	Schlecht verträglich Häufig Beschwerden
Getreide & Beilagen: Haferflocken, Reis, Kartoffeln, Hirse, Polenta, Hartweizennudeln, Weißbrot, Toast Gemüse: Zucchini, Gurke, Karotten Eiweiß: Naturjoghurt, Hartkäse, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu natur Fette: Butter, Öl Hinweis: sichere Grundlage in Reduktions- , Test- und Dauerphase.	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 <i>Hinweis: kleine Portionen,</i> <i>nicht nüchtern, möglichst</i> <i>mit Glucose testen.</i>	Obst & Produkte: Apfel, Birne, Wassermelone, Mango, Weintrauben, Trockenfrüchte, Obstkonserven, Apfelmus, Apfelkraut, Birnen- und Traubensaft, Smoothies Süßungsmittel: Honig, Agavendicksaft, Maissirup, Fructose-Glucose-Sirup, fructosehaltige Marmeladen, Frucht- Desserts, Müsliriegel mit Fruchtfüllung Getränke & Sorbit: Fruchtsäfte, Multivitaminsäfte, Softdrinks, Energy-Drinks, Fruchtgummis, zuckerfreie Bonbons, sorbithaltige Süßigkeiten, siruphaltige Eiscreme <i>Hinweis: nur einzeln und in</i> <i>Miniportionen testen.</i>

Kategorie	Beispiele	Hinweis
Gut verträglich	Haferflocken, Reis, Kartoffeln, Zucchini	Sichere Basis für alle Phasen
Mäßig verträglich	Banane, Beeren, Paprika, Vollkorn	Menge und Kombination entscheidend
Schlecht verträglich	Apfel, Birne, Honig, Fruchtsäfte	Häufig Beschwerden, vorsichtig testen

Kurz erklärt: Die Verträglichkeit variiert, weil Fructose je nach Lebensmittel, Glucoseanteil, Sorbitgehalt, Ballaststoffen, Flüssigkeitsmenge, Portionsgröße und Magenentleerung unterschiedlich aufgenommen wird. Deshalb können manche Lebensmittel allein schlechter, in Kombination oder in kleinen Portionen aber besser verträglich sein.