

Verträglichkeitsliste bei Fructoseintoleranz

Fructoseintoleranz – was bedeutet das?

Bei einer Fructoseintoleranz kann der Körper Fruchtzucker (Fructose) nur eingeschränkt aufnehmen. Ein Teil gelangt in den Dickdarm und wird dort von Bakterien vergoren. Dabei entstehen Gase, die Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen verursachen können.

Gut verträglich	Mäßig verträglich	Schlecht verträglich
Wenig freie Fructose oder günstiges Verhältnis von Fructose zu Glucose: • Banane (reif, nicht überreif) • Beeren: Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren • Naturjoghurt, Quark, Käse • Reis, Haferflocken, Kartoffeln • Wasser, Kräutertee, ungesüßter Tee • Zucchini, Gurke, Karotten, Spinat	In kleinen Mengen oft gut, größere Mengen können Beschwerden auslösen: • Trauben, Kirschen, Pfirsich • Vollkornprodukte mit Honig oder Sirup • Fruchtojoghurt, Müsliriegel • Tomaten, Paprika	Enthalten viel freie Fructose oder Sorbit: • Apfel, Birne, Mango, Wassermelone • Honig, Agavendicksaft, Fruchtsäfte • Softdrinks, Smoothies, Fertigprodukte mit Fructose • Süßigkeiten mit Sorbit oder Fructose

Hinweis: Die Verträglichkeit ist individuell. Führe ein Ernährungstagebuch, um deine persönliche Toleranzgrenze zu erkennen. Bei anhaltenden Beschwerden sollte eine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung erfolgen.