

**Ernährung & Diätetik**

Anneco Dintheer-ter Velde 071 243 74 81  
 Andrea Mathis 071 243 74 83  
 Claudia Rosencrantz-Brunner 071 243 74 82  
 Cyrill Maag 071 243 14 66  
 Februar 2016

# Fructosemalabsorption

Die Fructosemalabsorption ist eine Verwertungsstörung von Fructose im Darm. Die Aufnahme von Fructose aus dem Dünndarm ist nicht effektiv genug. Dadurch gelangt ein Teil der Fructose in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden wie beispielsweise Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall. Die Fructosemalabsorption hat keine lebensbedrohlichen Folgeschäden. Zur Behandlung der Fructosemalabsorption ist eine 3 stufige Ernährungstherapie zu empfehlen. Durch den Verzicht auf Fructose sollte eine rasche Beschwerdelinderung eintreten. Es ist zu beachten, dass der Konsum der aufgeführten Lebensmittel individuell verträglich ist.

<b>Karenzphase</b>	Verzicht auf Fructose
<b>Aufbau/ Testphase</b>	Individueller Schwellenwert
<b>Langzeittherapie</b>	Ungeeignete Lebensmittel

## Karenzphase

In der Karenzphase wird für ca. 2 zwei Wochen auf Fructose und Sorbit verzichtet. Dies bedeutet, dass in dieser Zeit einige Lebensmittel wegzulassen sind.

- Obst, Obstsaft und Trockenfrüchte
- Haushaltszucker oder Zuckeralkohole wie Mannit E421, Isomalt E953, Lactit E966, Maltit E965, Erythriol E 968, Xylit E 967
- Sorbit (E 420) und Fructose, sind auch in einigen Medikamenten, Vitaminsupplementen oder zuckerfreien Bonbons enthalten
- Kohlensäurehaltige Getränke und blähende Lebensmittel

## Aufbau/ Testphase

Vermindern sich die Verdauungsbeschwerden innerhalb dieser Phase, wird in der Regel die Fructose wieder besser vertragen und es können vorsichtig fructosehaltige Lebensmittel eingeführt werden. Fructose wird meist besser vertragen, wenn diese in ausgeglichenem Verhältnis mit Glucose und/oder in Anwesenheit von Fett und Eiweiss aufgenommen wird. Das Ziel ist es, den persönlichen Schwellenwert zu finden.

## Langzeittherapie

Nach der Testphase werden moderate Fructosemengen über den Tag verteilt wieder vertragen.



**Nahrungsmittelauswahl bei Fructosemalabsorption**

<b>Karenzphase: geeignet</b>	<b>Aufbau/Testphase Bedingt geeignet</b>	<b>Langzeittherapie In der Regel nicht geeignet</b>
<b>FRÜCHTE</b>		
Rhabarber Avocado Nüsse, Kokos, Samen	<input type="checkbox"/> Aprikose <input type="checkbox"/> Mandarine, Grapefruit <input type="checkbox"/> Litschi, Sauerkirsche, Mirabelle, Kiwi, Zitrone <input type="checkbox"/> Holunderbeere, Papaya, Banane <input type="checkbox"/> Clementine, Himbeeren, Pfirsich, <input type="checkbox"/> Ananas, Erdbeeren, Orangen, rote Johannisbeeren <input type="checkbox"/> Brombeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren	Alle übrigen Obstsorten, z.B. Apfel, Birne, Feige, Weintrauben Rosinen Trockenfrüchte Säfte und Konfitüren mit Fructose, Sorbit oder Isomalt
<b>GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, PILZE</b>		
Blumenkohl, Broccoli, Rübli, Rosenkohl, Kürbis, Sellerie Gurken, Tomaten, Zucchetti, Spargelspitzen Pastinaken, Randen Gegarte Pilze (Shiitake, Pfifferling, Steinpilz) Chinakohl, Nüsslisalat, Rucola, Mangold, Spinat Dosenerbsen, Oliven, Peperoni (gelb, grün)	<input type="checkbox"/> Mais, Chicoree <input type="checkbox"/> Zwiebeln, Kohlrabi, Fenchel, Rotkohl, Lauch <input type="checkbox"/> Blattsalate, Mittelwert <input type="checkbox"/> Aubergine, Wirsing <input type="checkbox"/> Weisskohl, frische Erbsen <input type="checkbox"/> Grünkohl, Spargel <input type="checkbox"/> Schwarzwurzeln, grüne Bohnen <input type="checkbox"/> Peperoni rot <input type="checkbox"/> Sojaprodukte	Frische Sojabohnen Limabohnen Konserven mit Fructose oder Sorbit (sogenannte Diabetikerprodukte) Rohe Pilze
<b>ZUCKER, SÜSSUNGSMITTEL</b>		
Traubenzucker (Glukose) Dextrin, Dextrose, Malzzucker (Maltose), Maltodextrin Reissirup, Milchzucker (Laktose) Süsstoffe (z.B. Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam, Stevia, Neohesperidin, Thaumatin) Flüssiger Süsstoff, auch bei Spuren von Fructose	<input type="checkbox"/> Honig <input type="checkbox"/> Glukosesirup <input type="checkbox"/> Inulin <input type="checkbox"/> Haushaltszucker <input type="checkbox"/> Erythriol (E968) <input type="checkbox"/> Xylit (E967)	Fruchtzucker (Fructose) Fructosesirup Maissirup Zuckeralkohole/ Zuckeraustauschstoffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sorbit, Sorbitol</li> <li>- Mannit/ Mannitol</li> <li>- Maltit Isomalt (Palatinin)</li> <li>- Lactit/ Lactiol</li> </ul> Agavendicksaft, Birnendicksaft Apfelkraut Birnenkraut

<b>Karenzphase: geeignet</b>	<b>Aufbau/Testphase Bedingt geeignet</b>	<b>Langzeittherapie In der Regel nicht geeignet</b>
<b>FISCH, FLEISCH, EIER UND VEGETARISCHES</b>		
Fisch Fleisch (frisch oder gefroren) Fleischerzeugnisse: - Bratenaufschnitt - Schinken - Wurst Eier in jeder Form	<input type="checkbox"/> Wurstsorten mit Zucker als Gewürz (z.B. Mortadella) <input type="checkbox"/> Fleisch- und Fischkonserven <input type="checkbox"/> Eierspeisen, mit Zucker gesüsst	
<b>MILCH/MILCHPRODUKTE/KÄSE</b>		
Alle Sorten Milch, Rahm, Quark, Joghurt, Kefir nature Frischkäse, Käse, Weichkäse, Schmelzkäse Reine Buttermilch Milchmischgetränk mit reinem Kakaopulver (ohne Zucker)	<input type="checkbox"/> Rahm, Milch, Glace oder andere Milchprodukte mit Zucker oder Honig <input type="checkbox"/> Milchprodukte mit Frucht- mus aus geeigneten oder bedingt geeigneten Obstsorten, Zucker/Honig <input type="checkbox"/> Kakaogetränkepulver mit Zucker	Milchprodukte, Glace mit Fructose, Sorbit, Isomalt
<b>GETREIDE, BROT UND KARTOFFELN</b>		
Brot aus fein gemahlene Mehlen Weizenmehl, Haferflocken fein, Roggenmehl in kleinen Mengen Brot ohne Zucker, Honig, Sirup Nudeln, Reis, Reisswaffeln Kartoffeln Feinbackwaren nur mit Traubenzucker gesüsst	<input type="checkbox"/> Brote mit Zucker oder Honig, Sirup <input type="checkbox"/> Müsli ohne Früchte <input type="checkbox"/> Cornflakes, Puffreis mit Zucker oder Honig <input type="checkbox"/> Feinbackwaren mit Zucker oder Honig (ausser Obst- kuchen) <input type="checkbox"/> Getreidesprossen	Brote oder Müesli mit Fructose oder ungeeigneten Zuckeralkoholen Müesli mit Trockenfrüchten Nudelfertiggerichte Diabetikerbackwaren
<b>SÜSSIGKEITEN</b>		
Traubenzuckerbonbon ohne Fruchtzusatz	<input type="checkbox"/> Fruchtgummi, Fruchtbonbon, Caramelbonbons <input type="checkbox"/> Lakritze mit Zucker oder Glukosesirup <input type="checkbox"/> Schokolade, Pralinen, Nougat, Schokoküsse mit Zucker <input type="checkbox"/> Konfitüre (mit Glukosesirup), Gelee aus geeigneten Obstsorten mit Zucker	Kaugummi Marzipan Fruchtgummi aus reinem Fruchtsaft Mit Fructose und ungeeigneten Zuckeralkoholen gesüsste - Schokolade - Nougat - Pralinen

<b>Karenzphase: geeignet</b>	<b>Aufbau/Testphase Bedingt geeignet</b>	<b>Langzeittherapie In der Regel nicht geeignet</b>
		Aus ungeeigneten Obstsorten hergestellte <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konfitüren</li> <li>- Gelees</li> </ul>
<b>GETRÄNKE</b>		
Stilles Mineralwasser oder Mineralwasser mit wenig Kohlensäure Kräuter-, Früchtetee Getreidekaffee Lightgetränke mit Süsstoff (aber ohne Zuckeraustauschstoffe wie z.B. Sorbit) Mässig Kaffee und Schwarztee (bis 4 Tassen pro Tag) Kaffeegetränke mit Milch Klarer Schnaps, Pils	<input type="checkbox"/> Kohlensäurehaltiges Mineralwasser <input type="checkbox"/> Fruchtsaftschorle mit Früchten aus dieser Spalte <input type="checkbox"/> Limonade, Cola m.Zucker <input type="checkbox"/> Sirup mit Zucker <input type="checkbox"/> Instant Kaffee, Instanttee <input type="checkbox"/> Kaffee aromatisiert <input type="checkbox"/> Malzbier <input type="checkbox"/> Trockene Weine/Weinschorlen, Hefeweizen, Likör (kleine Mengen)	Fruchtsäfte Limonaden, Colagetränke, Sirup, „Wellnessgetränke“ mit Fructose, oder ungeeigneten Zuckeralkoholen Isotonische Sportlergetränke Cocktails mit Fruchtsäften (mit und ohne Alkohol) Instantgetränke Spätlese, Likörweine, Rahmlikör
<b>ÖL UND FETT</b>		
Butter, Margarine Bratfette Speiseöle		
<b>GEWÜRZE, VERSCHIEDENES</b>		
Salz, Pfeffer, Gewürze Bouillon, Kräuter Vanillemark, Backpulver Essig, Hefe	<input type="checkbox"/> Ketchup, Senf, Mayonnaise <input type="checkbox"/> Würzmischungen, Würzsaucen, Agar-Agar	Gewürzketchup mit hohem Fruchtzuckeranteil

Fructosefreie Ersatzprodukte sind erhältlich z.B. bei [www.frusano.ch](http://www.frusano.ch)

Bei längerer Einschränkung der Fructose sollte Vitamin C, Folsäure und Zink supplementiert werden. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem zuständigen Arzt bzw. Ärztin.

Die intestinale Fructosemalabsorption darf nicht mit der hereditären Fructoseintoleranz verwechselt werden!!

Link:

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Literatur:

1. FRIZTSCHKE Doris, *Nahrungsmittelintoleranzen Laktose, Fruktose, und Histamin*, 1. Auflage 2015, München Gräfe und Unzer
2. REESE Imke et al, *Diätetik in der Allergologie. Diätvorschläge, Positionspapiere und Leitlinien*, 4. Auflage 2013, München Dustr Verlag
3. RÖEMER-LÜEHTI Christine, STEFFEN Theobald, *Ernährungstherapie. Ein evidenzbasiertes Kompaktlehrbuch*, 1. Auflage 2015, UTP-Band