

Hinweise zur Ernährung bei Fruktoseintoleranz

- Hierunter ist eine ungenügende Aufnahme (Resorptionsinsuffizienz) der Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm zu verstehen, wodurch oftmals Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden ausgelöst werden.
- Die individuelle Verträglichkeit (Toleranz) ist sehr unterschiedlich; kleine Mengen werden in aller Regel gut toleriert.

Ernährungsrichtlinien

- Bedarfsgerechte Nährstoff- und Energiezufuhr
- leicht verdauliche, nicht blähende Kost
- alle fruktosehaltigen Nahrungsmittel sind zu meiden
- zum Süßen Glucose (Traubenzucker) und/oder Süßstoff in Tabletten- oder flüssiger Form verwenden
- alle Sorbithaltigen Nahrungsmittel (z. B Diabetikergebäck/zuckerfreie Süßigkeiten) sind nicht geeignet (Sorbit wird in Fruktose umgewandelt)
- Inhaltsstoffe bei Medikamenten (Tropfen, Säfte, Dragee-Mäntel, Getränken, industriell hergestellten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten berücksichtigen
- ggf. medikamentöse Vitamin- und Mineralstoffzufuhr

Ernährungstherapie

- häufig kleine Mahlzeiten: 5-6 Mahlzeiten pro Tag im Sinne einer ausgewogenen Ernährung
- Gemüseportionen und Speisekartoffeln auf 150g pro Tag beschränken
- Gemüsesorten mit einem höheren Gehalt als 2g/100g Fruktose sind nicht geeignet
- Obst und daraus hergestellte Erzeugnisse sind zu meiden

Nicht geeignet sind :

- alle Obstsorten (z. Bsp. Ananas, Apfel, Banane, Birne, Honigmelone, Mango, Pflaume, Süßkirsche, Weintraube) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker
- Honig
- Süßigkeiten aller Art
- Sorbit
- Gemüse wie Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Paprikaschote, Lauch, Rote Beete, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln, Rosenkohl
- Liköre, Weine, Fruchtsäfte (auf Fruktosegehalt achten)
- Tomatenketchup, Weizenkeime

Erlaubt sind:

- Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, Blattsalate, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Fenchel, Gurken (gegart), Knollensellerie, Mangold, Pilze, Schwarzwurzel, Sojakeimlinge, Spargel (grün + weiß), Spinat, Staudensellerie, Teltower Rübchen, Tomate, weiße Rübe, Zucchini