



Elternmerkblatt zur Fructoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)

Liebe Eltern,

bei chronischem Durchfall liegt manchmal eine reduzierte Aufnahmefähigkeit für Fructose (Fruktose) vor. Bei dieser Fruktosemalabsorption wird ein Teil der in der Nahrung enthaltenen Fruktose vom Dünndarm nicht aufgenommen. Im Dickdarm wird die Fruktose dann von Bakterien vergoren, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen kann. Die gleichzeitige Aufnahme von Glukose (Traubenzucker) verbessert die Aufnahme der Fruktose.

Bei Kindern verschwindet die Fruktosemalabsorption meist mit dem Alter. Daneben gibt es auch zeitlich befristete Formen.

Weiterhin befindet sich viel Fruktose in verschiedenen Gemüsesorten (Kohl, Zwiebeln, Sauerkraut), in Softdrinks (z.B. Cola), in Kompott und Marmeladen und in vielen diätetischen Produkten für Diabetiker.

Lebensmittel die annähernd gleich viel Fruktose und Glukose enthalten werden meist gut vertragen.

Sorbit wird häufig als Zuckeraustauschstoff verwendet. Es ist eine abgewandelte Form der Fruktose und kann in größeren Mengen konsumiert zu ähnlichen Symptome führen.

Ein absolutes Verbot von Obst und Gemüse ist nicht angezeigt, sonst drohen sogar Mangelerscheinungen! Es sollte lediglich die Aufnahme großer Mengen fruktosereicher Lebensmittel vermieden werden! Eine individuelle Unverträglichkeitsmenge ist unbedingt auszutesten!

Bei einer Fruktosemalabsorption reicht es, den Konsum an Fruktose einzuschränken. Jeder Patient muss selbst ermitteln, wie viel Fruktose er verträgt. Vor allem Fruchtsäfte (Apfelsaft!) und Süßigkeiten enthalten viel Fruktose oder Sorbit. Bei der Verwendung von Fertig- oder Halbfertigprodukten muss auf die Zutatenliste geachtet werden, um festzustellen, ob das Produkt einen hohen Anteil an Fruktose/Fruktosezucker enthält.

Auf der Rückseite finden Sie eine Tabelle, die Anhaltspunkte gibt für den Zuckergehalt einzelner Lebensmittel. Der tatsächliche Zuckergehalt kann erheblich abweichen. Deswegen ist es wichtig, eigene Erfahrungen zu sammeln.

In der Tabelle sind die Obstsorten, die bei einer Fruktosemalabsorption fast immer gut vertragen werden **fett** markiert. *Kursiv* gedruckte Sorten führen bei den meisten Patienten zu Beschwerden. Bei den übrigen Speisen sind die Erfahrungen nicht einheitlich; hier sollte einzeln ausprobiert werden!

Achtung:

Die Fruktosemalabsorption ist nicht mit der gefährlichen Hereditären Fruktoseintoleranz (HFI) zu verwechseln! Bei ihr sind sämtliche Speisen, die Fruktose enthalten, komplett verboten!!

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt
oder an Ihre Kinderärztin!

Fructzuckergehalt von Nahrungsmitteln (in g pro 100 g)

Nahrungsmittel	Fructzucker	Traubenzucker	Sorbit
Ananas	2,4	2,1	
Apfel	5,7	2,0	0,513
Apfelsine	2,6	2,3	
Aprikose	0,9	1,7	0,820
Avocado	0,2	0,1	
Banane	3,4	3,5	
Birne	6,7	1,7	2,170
Brombeere	3,1	3,0	
Datteln, getrocknet	24,9	25,0	1,350
Erdbeere	2,3	2,2	0,300
Grapefruit	2,1	2,4	
Heidelbeere	3,3	2,5	0,004
Himbeere	2,0	1,8	0,009
Johannisbeere, rot	2,5	2,0	
Johannisbeere, schwarz	3,1	2,3	
Johannisbeere, weiß	3,0	3,1	
Kirsche, sauer	4,3	5,2	
Kirsche, süß	6,1	6,9	
Kiwi	4,6	4,3	
Litchi	3,2	5,0	
Mandarine	1,3	1,7	
Mango	2,6	0,9	
Mirabelle	4,3	5,1	
Papaya	0,3	1,0	
Pfirsich	1,2	1,0	0,890
<i>Pflaume</i>	2,0	3,4	1,410
Preiselbeere	2,9	3,0	
Reineclaude	3,7	5,0	
<i>Rosinen</i>	31,6	31,2	
Stachelbeere	3,3	3,0	
Wassermelone	3,9	2,0	
Weintrauben	7,4	7,2	0,200
Zitrone	1,4	1,4	
Zuckermelone (Honigmelone)	1,3	1,6	
Apfelsaft	6,40	2,40	0,560
Grapefruitsaft	4,20	4,30	
Orangensaft	2,60	2,50	
Diabetikersüßigkeiten	-	-	90,027
<i>Fruchteis</i>	1,75	0,62	0,157
Fruchtsirup	1,89	0,67	0,170
Gummibonbons	9,00	9,00	
Honig	38,8	33,9	
Lakritze	1,19	1,19	
Light-Getränke	2,34	2,06	
Müsli-Riegel	3,61	3,71	0,660

Quelle Nährwerttabellen: Souci/Fachmann/Kraut 1994,