

Ernährungsempfehlungen bei Fruktosemalabsorption

Lieber Patient, in diesen Unterlagen finden Sie Informationen und Ernährungstipps zu Ihrer Erkrankung. Im Folgenden werden wir Ihnen die 3 Stufen der Diät, die nach Diagnose einer Fruktoseunverträglichkeit empfohlen werden, vorstellen. Die 1. Stufe, eine Auslassdiät soll nur kurze Zeit, bis zur Symptommfreiheit durchgeführt werden. Die 2. Stufe nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch. In ihr können Sie herausfinden, wieviel Fruktose Sie vertragen. Die 3. Stufe beinhaltet eigentlich „nur“ ihre Dauerernährung, mit Ihren persönlichen Erfahrungen.

1. Stufe Die Auslassdiät

Die Auslassdiät soll ermöglichen, die Beschwerden auf ein Minimum zu reduzieren und dem Magen-Darm-Trakt Zeit zu geben, sich zu beruhigen.

- Dauer:** maximal 2-3 Wochen (nur in Ausnahmefällen auch länger)
Versorgung: Diese Ernährungsform ist nicht bedarfsdeckend. Auf Grund der kurzen Dauer entstehen aber in der Regel keine Mangelerscheinungen.
Wie: Vermeidung aller Lebensmittel, die größere Mengen Fructose enthalten oder sonstige Beschwerden hervorrufen können.

Folgende Lebensmittel können gegessen werden:

Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Wurst

Milch, Butter, Käse und Milchprodukte, sofern ohne Frucht- oder Aromazusätze

Vollkornbrot und –brötchen, Mürbeteiggebäck, Blätterteiggebäck soweit ohne Fruchtzusätze, Reiswaffeln, Müsli ohne Trockenfrüchte

Reis, Nudeln, Kartoffeln, Maisgrieß (Polenta)

Gemüse: Blattsalate, Chinakohl, Erbsen, Gurke, Knollensellerie, Mangold, Pastinake, Pilze, Radieschen, Schwarzwurzeln, Spinat, Spitzkohl, Zucchini

Obst: Avocado, Banane, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarine, Nektarine, Papaya, Rhabarber, Zitrone (Limette)

2. Stufe Die Aufbauphase

In der 2. Stufe der Diät, der Aufbauphase wird die Verträglichkeit verschiedener Lebensmittel ausgetestet.

Wichtig ist, dass sie vorher möglichst beschwerdefrei sind. Außerdem sollten sie jeweils nur alle 3-4 Tage ein „neues“ Lebensmittel einführen. So können sie evtl. auftretende Symptome einwandfrei einem Lebensmittel zuordnen.

Probieren sie bitte zunächst kleine Mengen eines Lebensmittels aus. Bedenken sie, dass neben der Art des Lebensmittels, insbesondere die Menge, die Tageszeit und auch die Kombination mit anderen Lebensmitteln ausschlaggebend für die Bekömmlichkeit sein können.

Zusätzlich zu den Lebensmitteln der 1. Phase können sie nun nach und nach folgende Lebensmittel ausprobieren:

Gemüse:

Auberginen, Bleichsellerie, grüne Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Möhren, grüner, gelber und roter Paprika, Porree, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel

Obst:

Ananas, Aprikosen, Erdbeeren, Feige, Grapefruit, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwi, Litchi, Melonen, Mirabellen, Orangen, Pfirsich, Stachelbeeren

3. Stufe Die Dauerernährung bei Fruktosemalabsorption

Obst:

Nahezu alle Obstsorten sind „erlaubt“, häufig ist die Menge und der Zeitpunkt der Aufnahme entscheidend, ob Sie Beschwerden bekommen.

Gemüse:

Ist im Allgemeinen fruktoseärmer als Obst, dadurch für sie auch verträglicher. Beachten sie allerdings, dass besonders schwer verdauliche Gemüsesorten auf Grund ihres hohen Ballaststoff- und Blähstoffgehaltes für einen ohnehin schon gereizten Darm problematisch sein können (z.B. Kohlgemüse, Zwiebelgemüse, Hülsenfrüchte).

Getränke:

Wasser und Tee sind als Durstlöcher gut geeignet. Auch Kaffee können Sie ohne Bedenken trinken. Reine Fruchtsäfte sind eher ungeeignet. In jedem Fall sollten Sie Säfte mit Mineral- oder Leitungswasser verdünnen, ggf.

Traubenzucker hinzufügen, oder besser noch Saftschorlen aus Fruchtnektar herstellen, da Nektar einen geringeren Fruchtgehalt aufweist als reine Säfte.

Limonaden, Colagetränke und auch Lightgetränke sind nicht empfehlenswert.

Früchtetee, Wein und Bier sollten Sie vorsichtig austesten. Sie enthalten unterschiedlich viel Fruktose, aber auch manchmal Sorbit.

Medikamente:

Seit einiger Zeit werden Medikamente zur Verbesserung der Fruktosetoleranz auf dem Markt angeboten. Diese Medikamente ersetzen keine fruktosearme Kost, können jedoch in unsicheren Situationen (z.B. bei Außerhausverpflegung, Restaurantbesuch oder im Urlaub) helfen, dass weniger oder keine Beschwerden entstehen.

Folgende Lebensmittel können problematisch sein:

- Säfte, herkömmliche Limonaden oder Colagetränke
- Lebensmittel, die Sorbit (E420) oder Sobitol, Mannit (E421), Isomalt (E953), Xylit (E967) enthalten
- Zuckerfreie Lebensmittel, Zahngesunde Lebensmittel, Lightprodukte
- Süßwaren, Dressing, Mayonnaisen, Ketchup enthalten oft Sorbitol
- einige Bier-, Wein- oder Sektsorten enthalten ebenfalls Sorbit
- Größere Mengen an Süßigkeiten aller Art (insbesondere Honig, Konfitüre, Kompotte, Schokolade, Eis)
- Milchprodukte, die Frucht- oder Aromazusätze enthalten

Lesen sie bitte die **Zutatenlisten auf Fertigprodukten** und verpackten Lebensmitteln. Achten Sie auf Angaben wie:

Fruktose, Fruktosesirup, Fruchtzucker

Zuckeraustauschstoffe, Zuckerersatzstoffe, Süßungsmittel, Sorbit, Mannit, Xylit, Isomalt

Allgemeine Informationen:

- Essen sie Obst in kleineren Portionen über den Tag verteilt und besser in Kombination mit anderen Lebensmitteln, z.B. Joghurt, Quark, Brot. Das steigert die Verträglichkeit.
- Kümmel-Fenchel-Anis Tee lindert Blähungen und allgem. Magen-Darm Beschwerden
- Reissirup (aus dem Reformhaus) kann als süßer Brotaufstrich oder zum Süßen verwendet werden.
- Zum Knabbern können sie Salzstangen, Laugengebäck, Salzgebäck oder Chips wählen
- Reichern Sie z.B. Salate oder Aufläufe mit (gerösteten) Nüssen, Mandeln, Pinienkernen oder anderen Samen an. Sie enthalten wertvolle Öle, die einen gewissen entzündungshemmenden und immunmodulierenden Effekt haben.
- Saftschorlen sind besser verträglich und gesünder als pure Säfte.
- Konfitüren aus besonders verträglichen Obstsorten auswählen.
- Achten sie auf eine ausreichende Zufuhr an Zink- und Folsäurereichen Lebensmitteln (z.B. grüne Blattgemüse, Spargel, Nüsse, Vollkornprodukte, Fisch und Eier).

- Probiotische fermentierte Lebensmittel (z.B. Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut) wirken sich positiv auf das Darmbiom und damit auf die Funktionsfähigkeit des Darms aus.

Wissenswert:

- Glucose (95%) - Fruktose (<5%) -Sirup
- Fruktose (50%) – Glucose (50%) – Sirup
- Invertzucker (Glucose 41%, Fruktose 36%, Saccharose 5%)

	1 Stufe Eliminationsphase	2 Stufe Testphase	Meine individuelle Verträglichkeit
Gemüse	Blattsalate Chinakohl, Erbsen Gurke, Sellerie, Mangold, Pastinake, Pilze, Radieschen, Schwarzwurzeln, Spinat, Spitzkohl, Zucchini	Auberginen, grüne Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Möhren, grüner, gelber, roter Paprika, Porree, Rettich, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel	
Obst	Avokado, Banane, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarine, Nektarine, Papaya, Rhabarber, Zitrone, Limette	Ananas, Aprikosen, Erdbeeren, Feige, Grapefruit, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwi, Litschi, Melonen, Mirabellen, Orangen, Pfirsich, Stachelbeeren	
Getränke	Wasser, Kaffee, Tee	Fruchtsaftchorlen, a.e. aus fruktosearmen Obstsorten	
Süßungs- mittel	Zucker, Reissirup, Stevia, Süßstoffe Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam,	Konfitüren	
Sonstiges	Gewürze, Kräuter	Ketchup, Würzsoßen, fertige Salatsaucen	
Süßwaren, Knabber- eien	Knabberartikel, Reis- Maiswaffeln wenig Fruchtgummis, Schokoladen	Obstkuchen	

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam. gez. ihr Ernährungsberatungsteam