

Patientenmerkblatt Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit)

Unter einer Fruktosemalabsorption versteht man eine Störung der Aufnahme freier Fruktose aus dem Dünndarm in den Blut- und Lymphkreislauf.

Warum und wodurch diese Störung auftritt, ist noch nicht vollends geklärt.

Die gleichzeitige Aufnahme von Traubenzucker zusammen mit Fruktose verbessert die Fruktoseaufnahme.

Als Folge der Aufnahmestörung von Fruktose im Dünndarm gelangt diese in den Dickdarm und wird dort von den Bakterien abgebaut. Es entstehen Gasbildungen und kurzkettige Fettsäuren, die zu Blähungen, Bauchschmerzen und Krämpfen sowie Übelkeit und Durchfällen führen können. Diese Beschwerden führen zu einem Krankheitsgefühl, nicht aber zu einer Schädigung des Darmes oder des restlichen Körpers.

Werden Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an freier Fruktose reduziert bzw. weglassen, können die hierdurch bedingten Beschwerden vollständig verschwinden.

Die Fruktosemalabsorption ist nicht mit der erblichen Fruktose-Intoleranz zu verwechseln, einer seltenen Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper durch einen angeborenen Enzymmangel Fruchtzucker nicht verwerten kann. Hier führt die Zufuhr von Fruktose zur Anhäufung von giftigen Stoffwechselprodukten in der Leber sowie zur Leber- und Nierenschädigung und Unterzuckerung.

Was können Sie bei Fruktosemalabsorption tun?

Sie müssen fruktosehaltige Nahrungsmittel nicht komplett meiden! In der Regel ist es ausreichend:

- die Aufnahme von Fruktose auf eine maximale Menge von 10 g freier Fruktose pro Mahlzeit zu reduzieren.
- die gleichzeitige Zufuhr von Sorbit zu vermeiden.
- die Aufnahme von freier Fruktose durch den gleichzeitigen Verzehr von freier Glukose (z.B. Traubenzuckerzusatz zu fruktosehaltigen Nahrungsmitteln) zu verbessern. (aus diesem Grund muss Haushaltszucker, der aus Glukose und Fruktose besteht, nicht gemieden werden).

Fruktosegehalt in g pro 100 g

Gemüse:			
Aubergine	1,666	Paprika	2,000
Bleichsellerie	1,176	Petersilienblatt	0,322
Bohnen, grün	1,34	Radieschen	0,869
Blumenkohl	1,818	Rettich	0,39
Brokkoli	1,818	Rosenkohl	0,79
Champignons, frisch	0,08	Rhabarber	0,27
Chicoree	1,818	Sauerkraut	0,282
Chinakohl	0,588	Schnittlauch	0,870
Endivien	0,200	Sellerie, Knolle	0,952
Erbsen, grün, frisch	0,05	Spargel	1,666
Feldsalat	0,20	Spinat	0,12
Gurke	0,952	Tomate	1,818
Kartoffel	0,14	Weißkohl	2,222
Kohlrabi	1,23	Wirsing	1,250
Kopfsalat	0,47	Zucchini	1,176
Mangold	0,377	Zuckermais	1,818
Möhre	1,25		

Obst:			
Ananas	2,44	Grapefruit	2,32
Apfel	5,91	Johannisbeere rot	2,67
Aprikosen, frisch	0,87	Johannisbeeren, schwarz	3,57
Aprikosen, getrocknet	16,60	Kirschen	5,54

Bananen	3,77	Orangen	2,48
Birnen	6,23	Pfirsiche	1,27
Brombeeren	3,14	Pflaumen	2,06
Erdbeeren	2,52	Weintrauben	7,33

Getreide:

Buchweizengrütze	0,150	Reis, poliert	0,299
Gerste, Korn	0,952	Reis, unpoliert	0,150
Hafer, Korn	0,666	Roggen, Korn	0,500
Haferflocken	0,350	Weizen, Korn	0,571
Hafermehl	0,488	Weizenmehl, Typ 405	0,113
Hirse, Korn	1,053	Weizenmehl, Typ 630	0,370
Mais, Korn	1,000	Weizenmehl, Typ 812	0,476

Brot:

Brötchen	0,225	Roggenmischbrot	0,513
Grahambrot	0,833	Roggenvollkornbrot	1,176
Roggenbrot	0,690	Weizenmischbrot	0,444
Honig	38,80		

Getränke:

Apfelsaft	6,42	Grapefruitsaft	2,29
Johannisbeersaft	4,09	Orangensaft, frisch	2,77
Orangensaft, gekauft	2,60	Rotwein	0,12
Tomatensaft	1,21	Traubensaft	8,28

Verhältnis von freier Glukose zu freier Fruktose in ausgewählten Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel (100 g)	freie Glukose (in g)	freie Fruktose (in g)	Verhältnis
Exotische Früchte:			
Ananas	2,13	2,44	1:1,1
Apfelsine	2,23	2,52	1:1,1
Banane	3,89	3,71	1,1:1
Grapefruit	2,38	2,09	1,1:1
Kiwi	4,49	3,54	1,3:1
Limone/Limette	0,8	0,8	1:1
Litchi	5	3,2	1,6:1
Mango	0,85	2,6	1:3
Papaya	0,99	0,33	3:1
Wassermelone	2,02	3,91	1:1,9
Honigmelone	1,6	1,3	1,2:1

Obst:			
Apfel	2,21	6,04	1:2,7
Aprikose	1,73	0,87	2:1
Birne	1,66	6,72	1:4
Brombeeren	2,96	3,11	1:1,1
Erdbeeren	2,19	2,3	1:1,1
Himbeeren	1,78	2,05	1:1,1
Johannisbeeren	2,13	2,57	1:1,2
Kirsche, sauer	5,18	0,28	18:1
Kirsche, süß	6,93	6,14	1,1:1
Pfirsich	1,03	1,23	1:1,2
Pflaume	3,36	2,01	1,7:1

Trockenobst:			
Apfel	11,02	30,12	1:2,7
Aprikose	9,69	4,88	2:1
Dattel	25,02	24,91	1:1
Pflaume	15,67	9,37	1,8:1
Rosine	31,1	31,6	1:1,01

Fruchtsäfte:			
Apfelsaft	2,4	6,4	1:2,7
Apfelsinensaft	2,3	2,8	1:1,2
Sauerkirschsaft	6,5	5,3	1,2:1

Die dick gedruckten Nahrungsmittel in der Tabelle sind verträglich, da sie entweder mehr freie Glukose als freie Fruktose oder genauso viel freie Glukose wie freie Fruktose enthalten.

