



Ihre Ernährungsinformation

Winterprogramm 2022/2023

Stand 18.08.2022

Die richtige Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Eine gesicherte Diagnose

Ursache für häufig auftretende Magen-Darm-Beschwerden nach dem Verzehr von großen Mengen oder isoliert gegessenem Obst kann eine Fruktosemalabsorption sein. Der Wasserstoff-Atemtest beim Facharzt (internistischen Allergologen oder Gastroenterologen) gibt Auskunft darüber, ob eine Fruktosemalabsorption vorliegt. Dagegen sind Blut- oder Stuhluntersuchungen nicht zur Diagnostik geeignet. Weiterhin sollten andere Erkrankungen wie hereditäre Fruktoseintoleranz (HFI) ausgeschlossen werden und es sollte auf Laktoseintoleranz getestet werden.

Ursache ist ein Mangel des Fruktosetransporters

Fruktose, auch Fruchtzucker genannt, kommt vor allem in Obst vor. Auch der Haushaltszucker besteht zu 50 % aus Fruktose. Normalerweise wird die Fruktose, die während der Verdauung im Dünndarm ankommt, über einen Transporter in die Darmzellen und dann ins Blut aufgenommen. Die Ursachen für eine Fruktosemalabsorption sind verschieden. Häufig entstehen die Beschwerden aufgrund einer zu kurzen Verweildauer der Lebensmittel im Darm (Transitzeit). Eine andere Ursache kann eine Fehlfunktion der Fruktosetransporter sein: Entweder es sind nicht genügend Transporter vorhanden oder zu viele der vorhandenen Transporter sind nicht in der Lage, ihre Funktion zu erfüllen.

Die Folge ist unangenehm: Kommt zu viel Fruktose auf einmal im Dünndarm an, sind nicht genug Transporter aktiv, um die Fruktose schnell genug aufzunehmen. Die restliche Fruktose gelangt weiter in den Dickdarm. Sie dient dort den Dickdarmbakterien als Nahrung. Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl treten als Konsequenz auf.

Die richtige Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Bedeutung für die Ernährung

Die gute Nachricht ist, dass ein lebenslanger Verzicht auf Fruktose nicht notwendig ist. Ganz im Gegenteil: Wer konsequent Fruktose aus seiner Ernährung verbannt, kann damit sogar eine größere Empfindlichkeit verursachen. Die noch vorhandenen Fruktosetransporter arbeiten nach dem Prinzip „Wer rastet, der rostet“. Das bedeutet, dass die Transporter ihre Arbeit einstellen, wenn auf Dauer keine Fruktose mehr zugeführt

wird. Bei der Fruktosemalabsorption handelt es sich um ein mengenabhängiges Problem. Der goldene Weg ist daher eine Anpassung der Ernährung, die in folgenden drei Stufen erfolgen sollte.

Die erste Phase der Ernährungsumstellung

In der ersten Phase der Ernährungsumstellung sollte tatsächlich komplett auf Fruktose verzichtet werden. Diese Phase wird als Karenzzeit bezeichnet und sollte im Idealfall zwei Wochen, jedoch nicht länger als sechs Wochen dauern. Sinn dieses kurzzeitigen Verzichtes ist es, Beschwerden zu lindern und den Körper wieder für Fruktose zu sensibilisieren.

In dieser Zeit sollte auch auf Zuckeralkohole, wie z. B. Sorbit, verzichtet werden. Sorbit ist ebenso wie Fruktose in vielen Obstsorten und Trockenfrüchten enthalten, kann aber auch in gesüßten Getränken oder diätetischen Lebensmittel eingesetzt werden. Sorbit sowie handelsüblicher Haushaltszucker verringern die Verträglichkeit von Fruktose, da sie den gleichen Transporter nutzen.

Die zweite Phase der Ernährungsumstellung

In den nächsten ca. sechs Wochen wird der Körper wieder langsam an die Zufuhr von Fruktose gewöhnt. Diese Phase wird als Testphase bezeichnet, da die individuelle Verträglichkeit bestimmter Produkte getestet wird. Sinnvoll ist es, die Fruktosezufuhr langsam zu erhöhen. Pro Tag sollte maximal ein neues Lebensmittel ausprobiert werden. Es ist hilfreich, sich zu notieren, wie der Körper auf die Einführung des neuen Lebensmittels reagiert. Dafür eignet sich ein Symptom-Ernährungsprotokoll, in das eingetragen wird,

welche Lebensmittel in welcher Menge verzehrt wurden und ob es danach zu Beschwerden kam.

Die richtige Ernährung bei Fruktosemalabsorption

In der Testphase kommt es nicht auf die Gesamtmenge an Fruktose an, die am Tag zu sich genommen wird, sondern auf die Menge, die gleichzeitig auf die Darmwand trifft. Es kann passieren, dass ein Lebensmittel an einem Tag gut vertragen wird und beim nächsten Verzehr evtl. Beschwerden verursacht. Deshalb sollte nicht pauschal auf das besagte Lebensmittel verzichtet werden, sondern beim nächsten Versuch sollte die Menge reduziert werden und für längere Transitzeiten gesorgt werden.

Die dritte Phase der Ernährungsumstellung

Nachdem in der Testphase ausgelotet wurde, welche Lebensmittel in welcher Menge gut vertragen werden, kann nun der Übergang in die Langzeiternährung erfolgen. Obst kann weitestgehend unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit wieder in den Speiseplan aufgenommen werden, so dass eine ausreichende Nährstoff- und Vitaminzufuhr gewährleistet wird. Langfristig soll ein Leben ohne Einschränkungen in der Lebensqualität möglich sein.

Tipps für eine bessere Verträglichkeit:

Die folgenden Hinweise helfen in der Testphase und in der Dauerernährung, dass fruktosehaltige Lebensmittel besser vertragen werden.

1. Fruktose gut verpacken

Neben Fruktose sollte auch Fett und Eiweiß im Lebensmittel enthalten sein. Der höhere Fett- und Eiweißgehalt sorgt dafür, dass die Fruktose gut verpackt ist. Die Verdauung des Lebensmittels dauert länger (längere Transitzeiten) und die Fruktose kommt in kleinen Mengen beim Transporter im Darm an. Diese kleinen Mengen können besser aufgenommen werden und führen zu einer besseren Verträglichkeit des Lebensmittels. So werden zum Beispiel Beeren besser vertragen, wenn sie mit Haferflocken und Joghurt mit einem Fettgehalt von 3,5% gegessen werden.

2. Traubenzucker verwenden

Traubenzucker, auch als Glukose bezeichnet, fördert die Aufnahme von Fruktose. Zum Süßen eignet sich daher die Verwendung von Traubenzucker. Allerdings sollte mit Bedacht gesüßt werden, da eine zu hohe Zuckerzufuhr Übergewicht fördern kann.

Die richtige Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Die wichtigsten Punkte im Überblick:

1. Phase: weitestgehender Verzicht auf Fruktose und den Zuckeralkohol Sorbit (Dauer: 2 Wochen):
 - ✓ Linderung der Beschwerden
 - ✓ Sensibilisierung des Körpers für Fruktose
 - ✓ Meiden von Sorbit
 - ✓ Geeignete Lebensmittel: Gemüse (z. B. Gurken, Möhren, Tomaten, Zucchini, gelbe Paprika), Avocados, Beerenobst, Getreideprodukte (z. B. Brot, Brötchen, feine Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis), Milch und Milchprodukte „natur“ (nicht gezuckert, ohne Fruchtzusatz), Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Nüsse und Samen
 - ✓ Traubenzucker (Glukose) verbessert die Verträglichkeit

2. Phase: Testphase (6 Wochen)
 - ✓ Langsame Erhöhung der Fruktosezufuhr
 - ✓ Kombination fruktosehaltiger Lebensmittel mit fett- und eiweißhaltigen Lebensmitteln
 - ✓ Einfluss von Stress, Sport und der Tagesmenge an Fruktose auf die Verträglichkeit beachten
 - ✓ Führen eines Symptom-Ernährungsprotokolls unterstützt die Lebensmittelauswahl
 - ✓ Lebensmittel, deren Verträglichkeit getestet werden sollte: Obst (u. a. Beerenfrüchte, Ananas, Aprikosen, Kiwis, Pfirsiche, Zitrusfrüchte), Kompotte, Konfitüren, Marmeladen, Gelees ohne Fruchtzuckerzusatz, Milchprodukte mit Früchten, Fruchtschorlen, dunkle Schokolade
 - ✓ Traubenzucker zum Süßen verwenden

3. Phase: Dauerernährung
 - ✓ ausgewogene, vollwertige Ernährung
 - ✓ Verzehr von Obst nach individueller Verträglichkeit
 - ✓ Süßigkeiten in Form von hochprozentiger Schokolade (hat aufgrund des geringeren Zuckergehaltes eine bessere Verträglichkeit)

Die richtige Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Checkbox – Fruktosemalabsorption:

- ✓ Diagnose durch Wasserstoff-Atemtest
- ✓ Karenzzeit
- ✓ Durch Testphase individuelle Verträglichkeit ausloten
- ✓ Beschwerdefrei genießen

Gerne beraten wir Sie ganz individuell und geben Ihnen Tipps, wie Sie sich optimal ernähren können.

So können Sie uns erreichen:

Per E-Mail: ernaehrungsberatung@bofrost.ch

Per Telefon: 00800-263 76 78 (kostenlose Hotline von 08.00 bis 19:00 Uhr)

Per Post: bofrost*Ernährungsberatung, Postfach 1154, 47628 Straelen

Das Team der bofrost*Ernährungsberatung freut sich auf Ihren Kontakt.

Literatur:

CREMER, M. u. KÖHNKE, K: Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption. DGE Infothek (2016).

SCHÄFER, C. u.a.: Positionpapier Fruktosemalabsorption. Allergo J (2010).

SCHÄFER, C: Wenn Fruchtzucker für Unruhe sorgt. UGB-Forum spezial.

SCHÄFER, C u. KAMP, A: Fruktose, Laktose & Sorbit vermeiden. Trias (2015)