

Fructoseintoleranz

Fruchtzucker ist in den meisten Obstsorten und daraus hergestellten Lebensmitteln wie Säften und Marmeladen, aber auch in Honig enthalten.

Süßigkeiten, Kuchen, Dressings, Tomatenketchup und Senf enthalten meist Haushaltszucker (Saccharose). Da dieser aus Trauben- und Fruchtzucker besteht, kann er ebenfalls schlecht bekömmlich sein. Meist wird er jedoch besser vertragen als reiner Fruchtzucker.

Essen Sie kein Sorbit oder Sorbitol, ein als Zuckerersatz verwendeter Zuckeralkohol, denn dieser wird im Körper zu Fructose umgebaut.

Sie sollten 14 Tage lang auf fructose- und sorbithaltige Lebensmittel verzichten bis Ihre Symptome abgeklungen sind und Ihre Darmschleimhaut sich weitestgehend erholt hat. Danach kann die Verträglichkeit individuell durch langsame Steigerung der Verzehrmenge ausgetestet werden.

Die meisten Menschen vertragen etwa 20-25g Fructose am Tag.

Die Tabelle gibt einen Überblick über **geeignete und weniger geeignete Lebensmittel** bei Fruchtzuckerunverträglichkeit.

<u>Geeignete Lebensmittel</u>	<u>Ungeeignete Lebensmittel</u>
Kartoffeln, Getreideprodukte	alle Obstarten und daraus hergestellte
Milchprodukte ohne Früchtezusatz	Produkte: Trockenfrüchte und Fruchtsäfte
Gemüsesorten wie Erbsen, Chicorée, Spinat, Spargel, Blumenkohl, Pilze, Feldsalat, Blattsalate, Mangold, Radieschen, Gurken, Spargel, Avocados	Gemüsearten mit einem Fructosegehalt über 1g/100g: Möhren, Artischocken, Brokkoli, Auberginen, Kürbis, Paprika oder Tomaten
Rhabarber, Nüsse	Honig, Wein, Sekt
Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier in jeglicher Form	Lebensmittel mit dem Zuckeralkohol Sorbit, z.B. Diät- und Diabetikerprodukte
Wasser, Kaffee und Tee (schwarz, grün, Kräuter)	

Relativ fructosearm sind auch Himbeeren, rote Johannisbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren und Heidelbeeren.

Das Verhältnis von Fructose zu Glucose sollte kleiner als 1 sein, d.h. pro Gewichtseinheit sollte mehr Glucose enthalten sein. Der absolute Fructosegehalt eines Nahrungsmittels sollte nicht über 3g pro Portion liegen. Kleinere Portionen von Lebensmitteln mit einem Fructose-Glucose-Verhältnis um 1 können ausprobiert werden.