

Fruchtzuckerunverträglichkeit

Fruktosemalabsorption – nicht Fruktoseintoleranz)

Liebe Eltern,

mit dem heutigen H2 Atemtest haben wir bei Ihrem Kind eine Fruktosemalabsorption nachgewiesen.

Kurz vorweg: Dies ist **keine** schwere „*Erkrankung*“, dies führt zu keinen Schäden bei Ihrem Kind oder am Darm Ihres Kindes. Allerdings ist diese Erkrankung „lästig“, da sie in der Regel Bauchschmerzen, Blähungen und dünne Stühle hervorrufen kann.

Aber lassen Sie uns diese Unverträglichkeit kurz erklären:

Bei dieser Fruktosemalabsorption liegt eine reduzierte Aufnahmefähigkeit für Fruchtzucker (Fruktose) vor.

Die weitergeleitete Fruktose wird dann im Dickdarm von Bakterien vergoren, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen kann.

Die gleichzeitige Aufnahme von Traubenzucker (Glukose) verbessert jedoch die Aufnahme der Fruktose im Dünndarm.

Bei Kindern verschwindet die Fruktosemalabsorption meist mit dem Alter bzw. ist nur zeitlich befristet.

Bei einer Fruktosemalabsorption reicht es den Konsum von Fruktose **einzuschränken** – jedoch nicht komplett zu verzichten . Jeder Patient muss selbst ermitteln, wie viel Fruktose er verträgt. Vor allem Fruchtsäfte (Apfelsaft) und Süßigkeiten (inkl. Nutella) enthalten viel Fruktose oder Zuckeraustauschstoffe (s.u.). Bei der Verwendung von Fertig- und Halbfertigprodukten muss auf die Zutatenliste geachtet werden, um festzustellen, ob das Produkt einen hohen Anteil an Fruktose enthält.

Weiterhin befindet sich viel Fruktose in verschiedenen Gemüsen (Kohl, Zwiebeln, Sauerkraut), in Softdrinks (z.B. Cola) und in vielen diätischen 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 Symptomen führen.

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

Nahrungsmittel	Fruktose	Glukose
Apfel	6,0	2,2
Birne	6,7	1,6
Rosinen	31,6	31,2
Pflaumen, getr.	9,3	15,6
Mango	2,6	0,85
Apfelsaft	6,4	2,4
Orangensaft	2,8	2,3
Traubensaft	8,3	8,1
Wassermelone	3,9	2,0
Honig	40	50
Haushaltszucker	50	50
Konfitüren	20	22
Banane	3,4	3,55
Orange	2,58	2,13
Erdbeere	2,3	2,17
Karotte	1,31	1,4
Tomate	1,36	1,08
Zucchini	1,02	0,90
Bohnen	1,31	0,96
Gurke	0,86	0,89