

Ernährung bei Fructoseunverträglichkeit

Das Ergebnis des Atemtestes zeigt, dass bei Ihrem Kind **Fructose** (Fructose) vom Dünndarm nur in begrenzter Menge aufgenommen werden kann (**Fructoseunverträglichkeit** oder Fructosemalabsorption). Der nicht verwertete Zucker gelangt in den Dickdarm, wo lebende Bakterien diesen Zucker vergären. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte können zu Bauchschmerzen und/oder Durchfall führen.

Die Fructoseunverträglichkeit ist ein harmloser Befund, der häufig gefunden wird. Die Beschwerden verschwinden, wenn die Fructosemenge in der Nahrung begrenzt wird. Zunächst sollte für 3 – 4 Wochen der Fructose sehr konsequent vermieden werden. Ein Verschwinden der Beschwerden zeigt, dass die Fructoseunverträglichkeit die einzige oder Hauptursache der Beschwerden ist. Sollte trotz konsequenter Diät keine Besserung eintreten, sollten Sie sich erneut mit uns in Verbindung setzen, damit ggf. die Verträglichkeit anderer Nahrungsmittel getestet wird.

Die *Ursache* der Fructoseunverträglichkeit ist bisher nicht eindeutig bekannt. Nicht verwechselt werden darf die bei Ihrem Kind gefundene Störung mit dem seltenen Krankheitsbild der sogenannten *hereditären Fructoseintoleranz*, die andere Krankheitserscheinungen hat und eine völlig andere Diät erfordert. Nichts desto trotz können Sie im Internet unter dem Stichwort Fructoseintoleranz viele Tipps bekommen, wie Sie Ihr Kind ernähren können.

Eine medikamentöse Behandlung ist nicht möglich und nicht nötig. Wie Erfahrungen vieler anderer Kinder und Eltern gezeigt haben, kann durch eine Änderung der Ernährung ohne wesentliche Einschränkung der Nahrungspalette eine Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Ich möchte Ihnen im Folgenden einige Anhaltspunkte zur Ernährung mit **geringen Fructosemengen** geben:

Die wichtigsten Zucker in unserer Nahrung sind: *Traubenzucker* (Glucose), *Rohr- oder Rübenzucker* (Saccharose), *Fructose* (Fructose) und *Milchzucker* (Lactose). Ähnliche Eigenschaften wie Fructose besitzt *Sorbit* (auch bezüglich der Verträglichkeit). Fructose ist besonders in Obst und Obstsaften, sowie Süßigkeiten und Softdrinks enthalten. Auf Obst in der Ernährung muss aber nicht völlig verzichtet werden.

Da Traubenzucker die Verwertung von Fructose begünstigt, werden Obstsorten mit hohem Traubenzucker- und niedrigem Fructosegehalt in der Regel gut vertragen (siehe Tabelle). Auch Gemüse sind unbegrenzt verträglich, so daß Sie die Vitaminversorgung Ihres Kindes durch frische Gemüse sicherstellen können.

Als besonders problematisch gelten:

- **Apfel, Birne, Aprikose, Pflaume, Mango, Wassermelone, Kiwi, Weintrauben, Rosinen.**
- **Obstkonserven, Fruchtpräparate (Fruchtwürfel etc.), Fruchtriegel**
- **Gezuckerte Getränke (Fruchtsäfte, Limonaden, Eistee, Malzbier, ACE-Säfte, Wellness-Getränke, aktiv-Getränke, gezuckerte Milchgetränke)**
- **Süßigkeiten, Vitamin- und Mineralstoff-Brausetabletten...**

Zusammenfassend empfehlen wir Ihnen, folgende **Regeln** zu beachten:

1. Fructosehaltige Speisen in möglichst **geringen Mengen** verabreichen.
2. Obst über den Tag auf **kleine Portionen** verteilen. Zu den Hauptmahlzeiten (als Dessert) gegeben ist es am besten verträglich.
3. Obstsorten mit **niedrigem Fructose- und hohem Traubenzuckergehalt** verwenden.
4. Bei **Süßigkeiten** auf Fructose und Sorbitgehalt achten, speziell auf sogenannte „zuckerfreie“ Produkte. Honig zum Süßen vermeiden.

Falls keine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegt und auf Süßigkeiten nicht verzichtet werden soll, stellt Milkschokolade eine Alternative dar.

5. Kinder mit Fructozuckerunverträglichkeit vertragen unterschiedlich große Mengen Fructose. An die **individuelle Grenze** kann man sich nach der „Erprobungsphase“ von 3 – 4 Wochen langsam herantasten. (tageweise eine Obstsorte ausprobieren).
6. In vielen Arzneimitteln (Hustensäften etc.) ist Sorbit enthalten. Informieren Sie daher Ihren Arzt.
7. Internetlink: <http://www.fructoseintoleranz.de/malabs.htm>
8. Literatur:
Fructozuckerarm kochen und sich wohlfühlen. M. Ledochowski. Krennverlag.
ISBN: 3-902351-26-8

Der kleine „Souci, Fachmann, Kraut“. Friedrich Senser, Heimo Scherz, Eva Kirchhoff

Obstsorte	pro 100 g			
	Traubenzucker	Fructozucker	Rohrzucker	Sorbit
Apfel	1,7	5,9	2,6	0,58
Birne	2,3	2,5	3,5	1,4
Aprikose	1,7	0,9	5,1	0,8
Kirsche, süß	6,1	5,5	0,22	-
Kirsche, sauer		8,4	0,3	-
Mirabelle	5,1	4,3	4,6	-
Pfirsich	1,2	1,3	5,4	0,3
Pflaume	2,7	2,1	2,8	3,1
Reineclaude	4,96	3,67	3,64	-
Brombeeren	3,2	3,1	0,5	-
Erdbeeren	2,0	2,1	1,1	0,03
Heidelbeeren	8,3	9,0	0,9	0,004
Himbeeren	1,8	2,0	0,2	0,009
Johannisbeeren, rot	2,3	2,7	0,7	-
Johannisbeeren, schwarz	2,7	3,6	0,7	-
Preiselbeeren	2,7	0,7	0,5	-
Stachelbeeren	4,4	4,1	0,5	-
Weintrauben	7,3	7,3	0,4	-
Rosinen	31,2	31,6	1,1	-
Ananas	2,1	2,4	7,8	-
Apfelsinen	2,3	2,5	3,5	-
Avocado				
Banane	3,8	3,8	11	-
Dattel, getrocknet		Gesamtzucker 63,9 g		
Grapefruit	2,3	2,3	2,8	-
Mandarine	1,7	1,3	7,1	-
Mango	0,9	2,6	9,0	-
Wassermelone	1,8	3,5	2,4	-
Zitrone	1,4	1,4	0,4	-
Apfelsaft	2,4	6,4	1,7	0,56
Apfelschorle	1,2	5,6-7,0	-	-
Orangensaft, ungesüßt	2,5	2,6	3,9	-
Grapefruitsaft, ungesüßt	4,3	4,2	1,6	-
Honig	34	39	2,4	-
Kunsthonig	41,1	36,1	5,3	-
Schokolade	-	-	47,0	-
Milkschokolade	-	-	44,5	-