

Gemeinschaftspraxis für Gastroenterologie und Proktologie

Dr. med. Markus Dreck / Mark Keller

Fachärzte für Innere Medizin / Gastroenterologie, Proktologie
Beguinenstraße 11
48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 71 38 3
Fax: 0 25 41 / 85 52 7

Fructosemalabsorption

Die Fructosemalabsorption, auch Fructoseunverträglichkeit genannt, bezeichnet eine Störung der Nährstoffaufnahme und des Nährstofftransportes vom Darm in die Blut- und Lymphbahnen. Hierbei kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme der Fructose im Dünndarm, so dass ein größerer Teil dieser Fructose in den Dickdarm gelangt: in der Wand des Dünndarms ist ein Transportprotein (GLUT-5) für die Resorption der Fructose zuständig; die Transportkapazität von GLUT-5 kann angeborener- oder erworbenenerweise vermindert sein. Häufig kommt es zu einer zusätzlichen funktionellen Darmstörung, sodass die in den Dickdarm gelangte Fructose im Dickdarm unangenehme Symptome wie Durchfall, Blähungen oder Schmerzen verursacht.

Die Bedeutung der Fructosemalabsorption hat zugenommen, da sich die Menge an Fructose in unser industriell hergestellter Nahrung deutlich erhöht hat.

Beschwerden bei Fructosemalabsorption

Ist die Aufnahme von Fructose im Dünndarm gestört, gelangt sie in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Es entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren, die zu den folgenden Beschwerden führen können: Blähungen, Bauchschmerzen und Krämpfe, Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Völlegefühl, Durchfälle oder Verstopfung.

Ernährung bei Fructosemalabsorption

Als Therapie der Fructoseintoleranz gilt die Reduktion des mit der Nahrung aufgenommenen Fruchtzuckers und die Vermeidung von Sorbit (blockiert die GLUT-5-Transporter vollkommen).

Obst

Ungünstige Obstsorten (hoher Fruchtzucker-, niedriger Traubenzuckergehalt):
Apfel, Birne, Heidelbeere, Pflaume, Weintrauben und deren Trockenfrüchte.

Günstige Obstsorten (niedriger Fruchtzucker- und hoher Traubenzuckergehalt):
Banane, Ananas, Mandarinen, Erdbeeren, Himbeeren, Papaya, rote Johannisbeeren und Zitrone.

Zucker

Ungeeignete Zuckerarten: Haushaltszucker (Saccharose), Fructose, Sorbit, Invertzucker (im Honig).

Erlaubte Zuckerarten: Glukose (Traubenzucker, z. B. Dextropur, begünstigt die Resorption), Laktose (Milchzucker).

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe haben bestimmte Eigenschaften, die sich die Lebensmittelindustrie zu eigen macht. Sie werden u. a. eingesetzt als Kristallisationsverzögerer, Weichmacher, Konservierungsstoffe und Verbesserer der Rehydratisierung von Trockenprodukten.

Bei einer Fructoseintoleranz sollten auch Zuckeraustauschstoffe gemieden werden. Hinter den Bezeichnungen Fructose, Sorbit und Zuckeralkohole können sich verstecken: Fructose, Fruchtzucker, Inulin, Fructooligosaccharid, Zuckeraustauschstoff, Maisstärkesirup, Sorbit E 420, Mannit E 421, Isomalt E 953, Maltit E 965, Laktit E 966, Xylit E 967.

Tipps

- Etwa 20 % der Menschen, die eine Fruktoseintoleranz aufweisen, haben auch eine Laktoseintoleranz. Mit einem Ernährungsberater sollten sie gemeinsam die Unverträglichkeiten klären und einen Speiseplan erarbeiten, der den Beschwerden vorbeugt.
- Fruchtzuckerhaltiges Obst kann bei gleichzeitiger Aufnahme von Glucose verträglicher sein.
- Prüfen Sie beim Einkauf immer die Zutatenliste und achten Sie darauf, dass in dem Lebensmittel keine Zuckeraustauschstoffe enthalten sind.
- Achten Sie auf Fertigprodukte. Zuckeraustauschstoffe finden sich in vielen Fertigprodukten, z. B. in Marzipan, Lebkuchen, Dominosteinen, Bonbons, Kaugummis, Diätlimo und in Diätprodukten usw.