

Was ist eine Fruktosemalabsorption?

Fruktose (Fruchtzucker) wird normalerweise mithilfe eines speziellen Transporters über den Dünndarm aufgenommen. Bei einer Fruktosemalabsorption funktioniert dieser Transporter nicht mehr ausreichend. Nimmt man eine große Menge an Fruktose z.B. durch Säfte/ Smoothies zu sich, gelangt ein Teil in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien vergärt. Je nach verzehrter Menge können Blähungen, Durchfälle oder Bauchschmerzen die Folge sein.

Wo ist Fruktose enthalten?

- Fruktose kommt natürlicherweise in Obst (v.a. Äpfel, Birnen, Trockenobst, Mango, Pflaumen) vor.
- Große Mengen Fruktose ist somit auch in Trockenobst, Fruchtsäften, Smoothies oder Wellnessgetränken enthalten
- Der Fruchtzuckergehalt in Gemüse ist gering und kann vernachlässigt werden.
- Haushaltszucker oder Honig besteht zu einem Teil aus Fruktose. Kleine Mengen z. B. in Kuchen und Gebäck werden meist gut vertragen.
- Fruktose wird aber auch als Süßungsmittel, häufig in zuckerreduzierten Lebensmitteln zugesetzt (z. B. zuckerreduzierte Riegel, Müsli o. ä)

Ernährungsempfehlungen

Eine Fruktosemalabsorption bedeutet nicht, dass Sie vollständig auf Obst bzw. Fruktose verzichten müssen. Die Menge und Kombination macht`s! Durch eine Ernährungsumstellung können Ihre Beschwerden gelindert und eine bessere Verträglichkeit der Fruktose erzielt werden:

- Begrenzen Sie Ihren Obstkonsum auf **1-2 Portionen (handvoll)** pro Tag und kombinieren Sie diese mit Naturjoghurt 3,5% Fett (ideal „stichfest“ und nicht „mild“), Quark 20%, essen Sie es als Dessert oder zu einer Mahlzeit.
- Trockenfrüchte enthalten natürlicherweise mehr Fruktose. Durch den Entzug des Wassers ist der Gehalt an Fruktose in Datteln, Aprikosen und Feigen um ein Vielfaches höher als in frischen Früchten und ist schlechter verträglich.
- Meiden Sie gesüßte Getränke wie Fruchtsäfte, Softdrinks, Smoothies, Wellnessgetränke.
- Verzichten Sie auf zuckerfreie Kaugummis und Bonbons. Die darin enthaltenen Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Lactit, Isomalt) blockieren zusätzlich den Fruktosetransporter.

- Süßen Sie nicht oder möglichst sparsam. Verwenden Sie für Kuchen oder Gebäck normalen Haushaltszucker, aber lieber etwas weniger. Zuckeralternativen wie Sirupe aus Ahorn, Datteln o. ä. enthalten viel Fruktose und sind nicht geeignet. Das gleiche gilt für Süßigkeiten, lieber herkömmliche Produkte und dann etwas weniger.
- Vermeiden Sie hochverarbeitete Produkte wie fertiges (gezuckertes oder zuckerreduziertes) Müsli, Riegel, (High-Protein)-Puddings oder Kekse mit Füllung, denn diese Produkte enthalten häufig große Mengen an (Frucht-) Zucker oder anderen ungeeigneten Zuckeralternativen.

Allgemeine Empfehlungen zur Linderung von Bauchbeschwerden:

- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter am Tag. Geeignet ist Mineralwasser **ohne** Kohlensäure oder Kräutertee.
- Bevorzugen Sie möglichst **naturbelassene** Lebensmittel die Sie selbst zubereiten. Bei verarbeiteten Produkten sollte die Zutatenliste möglichst kurz sein.
- Essen Sie reichlich **Sauermilchprodukte** wie Naturjoghurt 3,5% (ideal „stichfest“ und nicht „mild“), Quark 20%, Kefir oder Dickmilch; am besten 2 Becher/Glas am Tag. Diese versorgen Ihren Darm mit aktiven Milchsäurebakterien.
- Essen Sie täglich **2-3 Portionen (handvoll)** blähungsarme, gut bekömmliche **Gemüsesorten**: Aubergine, Artischocke, gegarte Pilze, Fenchel, Gurke, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Karotte, Chicorée, feine Blattsalate. Blumenkohl und Brokkoli sind tiefgekühlt bekömmlicher.
- Gekochtes/gedünstetes Gemüse wird meist besser vertragen als Rohkost.
- Vermeiden Sie *anfangs* stark blähende Speisen wie Zwiebeln, Knoblauch, Chicorée, Grünkohl, rohe Pilze, Sauerkraut, Rot-/Weißkohl, Lauch, Schwarzwurzel, Wirsing, Mais, Rettich/Radieschen, Paprika.
- Essen Sie möglichst „bunt“, d. h. **abwechslungsreich** und möglichst saisonal. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen, unterschiedlichen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Kauen Sie gut und meiden Sie sehr große Mahlzeiten.

Quelle:

Schäfer. C., Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Verbraucherzentrale, 1.Auflage, Oktober 2020

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.