



## Fruktose-Intoleranz = Fruchtzucker Unverträglichkeit

Fruktose ist in allen Obstsorten, Dörrobst, Säften, Honig und Diabetikerprodukten enthalten. Zuckeraustauschstoffe sind ebenfalls fruktosehaltig und müssen vermieden werden. Das sind: Sorbit (E420), Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965). Bitte die Etiketten von fertigen Lebensmitteln daraufhin genau studieren!

Bei geschädigter Dünndarmschleimhaut kann Fruktose nicht vollständig aufgenommen werden und führt dann im Dickdarm zu heftigen Beschwerden, z.B. Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Durchfall. Eine Unverträglichkeit kann auch durch enzymatische Defekte (genetisch bzw. durch Umwelteinflüsse, insbesondere Schwermetallbelastungen) entstehen.

1. Man kann die Aufnahme von Fruktose verbessern, wenn Traubenzucker (Dextropur) **gleichzeitig** eingenommen wird.

Bsp.: Apfelmus mit Traubenzucker gesüßt ist verträglicher als ohne Zucker.

Fruchtsäfte kann man so auch verträglich machen.

Sirup wird i.a. gut vertragen, weil es viel Zucker enthält.

2. Vollkornprodukte, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte haben einen hohen Ballaststoffanteil und können die Beschwerden verstärken, daher sollten sie gemieden werden

3. Leichte Vollkost-Ernährung ist anzuraten, viel trinken (Wasser, Tee), regelmäßige Bewegung

## Vorschlag zur Verbesserung der Beschwerden

Zuerst führen Sie die streng Fruktose arme Diät 2-3 Wochen lang durch und finden dadurch heraus, ob Sie deutliche Verbesserungen bei Ihren Beschwerden fühlen. Wenn das der Fall ist, schlage ich Ihnen die Fruktose angepasste Langzeiternährung vor

## Streng Fruktose arme Diät, 2-3 Wochen

### 1. Meiden Sie:

**Getränke:** Fruchtsäfte, Fruchtttees, Light- und Diätgetränke, Diabetikersäfte, Liköre, Wein, Bier

**Getreide/Beilagen:** Vollkornprodukte

**Obst:** Alle Obstsorten und Trockenfrüchte

**Gemüse:** Kraut, Kohl, Bohnen, Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Rohkost, Gurke, Kohlrabi, Fisolen, Karfiol, Artischocken, Topinambur

**Milchprodukte:** Diabetiker-Milchprodukte, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen

**Essig:** Most- und Apfelessig

**Süßungsmittel:** Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (s.o.), Diabetikerprodukte, Kaugummi zuckerfrei, Fruktosesirup, Müsliriegel

### Essen und trinken Sie :

**Getränke:** Wasser, Tee, stilles Mineralwasser, stark verdünnte Dicksäfte, Kaffee

**Getreide/Beilagen:** Kartoffel, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen und daraus hergestellte Speisen, (Nudeln, Spätzle) Reiswaffeln, Brot

**Obst:** Eine Portion Marmelade (25g) ist erlaubt

**Gemüse:** Karotten, Tomaten, Spinat, Kürbis, Mangold, Zucchini, Fenchel, Sellerie, andere Gemüse, die nicht blähen

**Fleisch, Wurst und Fisch:** Alles

**Milchprodukte:** Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, Milchprodukte ohne Fruchtzusätze

**Essig:** Essigessenz und Weinessig- verdünnt

**Eier:** In jeder Form erlaubt

**Süßungsmittel:** Haushaltszucker mit Traubenzucker gemischt, Glukosesirup

Bitte beachten Sie generell, dass das eine allgemeine Liste ist und sortieren Sie bei evtl. Unverträglichkeiten diese Produkte aus.

Also: Bei Weizenunverträglichkeit natürlich keine Weizenprodukte essen!

Hinweis: Oft haben die Betroffenen auch eine Laktoseintoleranz (Milchzucker).

## Fruktose angepasste Langzeiternährung

### 1. Meiden Sie:

**Getränke:** Fruchtsäfte, Fruchtttees, Light- und Diätgetränke, Diabetikersäfte, in größeren Mengen: Liköre, Wein, Bier

**Getreide/Beilagen:** Grobe Vollkornprodukte

**Obst:** Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsich, Nektarine, Marille, Rigolotten, Trockenobst (nach individueller Verträglichkeit)

**Gemüse:** Kraut, Kohl, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Rohkost in größeren Mengen, Artischocken, Topinambur

**Milchprodukte:** Diabetiker-Milchprodukte, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen

**Essig:** Most- und Apfelessig

**Süßungsmittel:** Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (s.o.), Diabetikerprodukte, Kaugummi zuckerfrei, Fruktosesirup, Müsliriegel

### Essen und trinken Sie:

**Getränke:** Wasser, Tee, stilles Mineralwasser, stark verdünnte Dicksäfte, stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte, Kaffee

**Getreide/Beilagen:** Kartoffel, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen und daraus hergestellte Speisen, (Nudeln, Spätzle) Reiswaffeln, Brot

**Obst:** Banane, Orange, Kiwi, Beeren, Mandarinen, Zitronen, Zuckermelonen, Kirschen, Kompotte mit Traubenzucker, Obstkonserven, (nach individueller Verträglichkeit)

**Gemüse:** Feld- und Blattsalate in nicht zu großen Mengen, Broccoli, Karotten, Tomaten, Spinat, Kürbis, Mangold, Zucchini, Fenchel, Sellerie, grüne Oliven, Champignons, Schalotten, Zwiebeln, Knoblauch, Zuckermais nur in kleinen Mengen, nicht blähende Gemüsesorten

**Fleisch, Wurst und Fisch:** Alles

**Milchprodukte:** Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, Milchprodukte ohne Fruchtzusätze

**Essig:** Essigessenz und Weinessig- verdünnt

**Eier:** In jeder Form erlaubt

**Süßungsmittel:** Haushaltszucker mit Traubenzucker gemischt, Glukosesirup

Bitte beachten Sie generell, dass das eine allgemeine Liste ist und sortieren Sie bei evtl. Unverträglichkeiten diese Produkte aus.

Also: Bei Weizenunverträglichkeit natürlich keine Weizenprodukte essen!

Hinweis: Oft haben die Betroffenen auch eine Laktoseintoleranz (Milchzucker).