



Ernährungstipps bei Fructoseunverträglichkeit

www.aks.or.at

Grundlagen

Bei der Fructoseunverträglichkeit wird der Fructose (Fructose) aus der Nahrung im Dünndarm nicht oder unvollständig aufgenommen und gelangt in den Dickdarm. Dort wird er durch die Darmbakterien abgebaut. Dadurch entstehen kurzkettige Fettsäuren und Gase.

Die Folgen sind meistens Durchfall und / oder Blähungen, wobei die Beschwerden ganz unterschiedlich ausgeprägt sind. Ein vollständiger Verzicht auf Fructose ist jedoch nicht sinnvoll und notwendig.

Durch eine Umstellung der Ernährung lassen sich die Beschwerden lindern und die Verträglichkeit von Fructose verbessern.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Worauf Sie achten können

▪ Phase I - Karenzphase

In den ersten 2-3 Wochen sollten Sie Fructose und Sorbit u. a. Zuckeralkohole vermeiden, um den Darm zu entlasten.

Verzichten Sie in dieser Zeit auf Obst (Ausnahme: Bananen), Kompott, Fruchtsäfte, gespritzte Säfte, Trockenfrüchte sowie Lebensmittel, die Fructose Sorbit, Xylit (Birkenzucker) oder Maltit enthalten. Zum Süßen können Sie Traubenzucker (Dextrose) verwenden. Halten Sie sich an die Ernährungsempfehlungen der „Leichten Vollkost“. Meiden Sie dabei Lebensmittel, die erfahrungsgemäß schwer verdaulich sind. Genauere Informationen dazu erhalten Sie in der Ernährungsberatung.

▪ Phase II - Testphase

Diese Phase beginnt, wenn die Beschwerden abgeklungen sind. In der Testphase wird die verträgliche Fruchtzuckermenge ermittelt, die individuell sehr unterschiedlich sein kann. Insbesondere Obst wird nach und nach wieder eingeführt. Eine ernährungsmedizinische Begleitung ist hier besonders sinnvoll.

▪ Phase III - Dauerernährung

Ziel der Dauerernährung ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit von Fructose.

Folgende Empfehlungen helfen Ihnen bei der Umsetzung:

- Verzehren Sie immer mehr Gemüse als Obst, denn Gemüse hat wenig Fruchtzucker. Essen Sie nicht mehr als 2 Hände voll Obst (= 2 Portionen) pro Tag.
- Genießen Sie weiterhin Obst. Achten Sie auf die individuelle Verträglichkeit von Obst und kombinieren Sie Obst z. B. mit Milch bzw. Milchprodukten oder mit Rahm.
- Meiden Sie Produkte, die laut Zutatenliste folgende Inhaltsstoffe enthalten: Fructose, Fruktose, Fructosesirup, Zuckeraustauschstoff (z. B. Sorbit, Xylit, Maltit, Mannit, Laktit, Isomalt), Stärkesirup, Apfel-/Birnenkraut oder Kunsthonig (Invertzucker).
- Trinken Sie mind. 1,5 Liter pro Tag. Wenn Sie Durchfall haben, sollten Sie mehr trinken. Geeignet sind Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Regelmäßige Bewegung wirkt sich günstig auf den Darm aus und kann die Beschwerden (wie z. B. Blähungen) lindern.
- Achten Sie auch auf Ihre psychische Gesundheit, denn Stress und Belastungen können sich ungünstig auf den Darm auswirken. Schaffen Sie einen Ausgleich!
- Medikamente können Fructose enthalten. In der Regel ist der Gehalt jedoch sehr gering und verursacht keine Beschwerden. Fragen Sie ggf. Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin bzw. Ihren Apotheker.
- Die Einnahme von einem speziellen Enzympräparat (Xylose-Isomerase) vor einer fructosehaltigen Mahlzeit, kann die Verträglichkeit fructosehaltiger Speisen verbessern.