



Dr. med. Tobias Auberle
Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologe

Dr. T. Auberle, Bahnhofstr. 3a, 79189 Bad Krozingen, Tel 07633 16196

Fruktoseintoleranz

Fruktose ist ein Einfachzucker, der im Dünndarm aufgenommen wird.

Ursache der intestinalen Fruktoseintoleranz ist eine verminderte Aufnahme von Fruktose durch den Dünndarm **und** einer zusätzlichen funktionellen Störung des Dickdarmes. Das heißt, es gelangt einerseits eine größere Menge Fruktose in den Dickdarm und diese Fruktose verursacht im Dickdarm dann Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfe. Bei etwa einem Drittel der Bevölkerung kommt es zu einem vermehrten Übertritt von Fruktose in den Dickdarm, von diesen hat aber nur ein Drittel entsprechende Beschwerden.

Auch ein gewisser Anteil an Gesunden reagiert beim Fruktoseatemtest pathologisch. Die Diagnose einer Fruktoseintoleranz kann deshalb nur dann gestellt werden, wenn sich die Beschwerden auf eine fruktosefreie gefolgt von einer fruktosearmen Diät bessern.

Die gleichzeitige Gabe von Glukose (Traubenzucker) ermöglicht die Aufnahme von Fruktose über einen bestimmten Mechanismus kann damit die Symptome unterdrücken.

Therapie

Die Menge an aufgenommener Fruktose sollte auf ein Maß reduziert werden, welches gut verträglich ist. Eine fruktosefreie Diät sollte aber nicht erfolgen.

Zunächst sollte für 2-3 Wochen (bis Eintritt der Beschwerdefreiheit) eine fruktose- und sorbitfreie Ernährung erfolgen. Gemieden werden müssen folgende Nahrungsmittel: Obst, Trockenobst, Fruchtsäfte, fruktosereichen Gemüse wie Rot- und Weißkohl, Zwiebel, Lauch, Honig, alle süßen Lebensmittel wie Marmelade, Kompott, Süßspeisen, süße Backwaren, Speiseeis, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen und Inulin, Limonade, Dessertwein, Likör, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte. Nach Abklingen der Beschwerden kann die persönliche Toleranzschwelle für Fruktose ausgetestet werden. Die Fruktoseaufnahme sollte schrittweise gesteigert werden.

Langfristig reicht es möglicherweise aus, auf besonders fruktose- und sorbithaltige Lebensmittel zu verzichten

Mit der Zugabe von Glucose (Traubenzucker) kann die Verträglichkeit von Fruktose gesteigert werden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Fruktose- und Sorbitgehalt von Obst in mg / 100 g

Lebensmittel	Fruktose	Sorbit
Fruktosegehalt unter 1g		
Avocado	21	
Papaya	336	
Zucker-/Honigmelone	557	
Limette	800	
Aprikose	863	803
Fruktosegehalt 1-3 g		
Pfirsich	1240	890
Mandarine	1300	
Brombeere	1350	
Nektarine	1790	87
Pflaumen	2020	1420
Himbeere	2040	10
Erdbeere	2280	33
Grapefruit	2530	
Ananas	2590	
Orange	2870	
Wassermelone	2900	
Banane	3640	
Johannisbeere	3800	
Fruktosegehalt über 4 g		
Stachelbeere	4010	
Heidelbeere	4070	
Kiwi	4410	
Sauerkirsche	4770	
Apfel	5740	514
Birne	6750	2170
Weintrauben	7630	203
Datteln	31300	
Rosinen	32800	

Fruktosegehalt von Gemüse in mg / 100 g

Lebensmittel	Fruktose
Unter 1 g/100 g	
Steinpilz	27
Champignon	28
Endivien	51
Spinat frisch	110
Kartoffeln	148
Feldsalat	175
Grüne Erbsen	246
Sauerkraut	273
Kichererbsen	425
Chinakohl	427
Kopfsalat	530
Grüne Bohnen	560
Radicchio	600
Sellerie	600
Eisbergsalat	628
Mangold	638
Radisheschen	639
Zucchini	697
Chicoree	725
Wirsing	856
Gurke	878
Rosenkohl	888
Blumenkohl	913
Broccoli	904
Grünkohl	990
Über 1 g /100 g	
Zwiebeln	1080
Kohlrabi	1110
Aubergine	1120
Sojasprossen	1120
Fenchel	1140
Spargel	1160
Porree	1160
Grüne Paprika	1190
Tomaten	1300
Mohrrübe	1320
Artischocken	1500
Kürbis	1560
Rotkohl	1810
Weißkohl	1870
Dicke Bohnen	2190
Rote Paprika	3740

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung