

Fruktosemalabsorption

Fruktosemalabsorption ist eine Zuckerverwertungsstörung, das heißt, sobald zuviel Fruchtzucker (= Fruktose) aufgenommen wird, kommt es zu Beschwerden.

Fruchtzucker ist ein Bestandteil des normalen Haushaltszuckers, der also bei zu großer Aufnahmemenge auch Probleme bereiten kann. Auch andere Zucker wie Sorbit, Xylit und Mannit, die zum Beispiel bei Diät- und Diabetiker-produkten eingesetzt werden, können problematisch sein.

Mit Traubenzucker kann man den Fruchtzucker teilweise neutralisieren, also besser verträglich machen.

Dauerhaft ist ein völliger Verzicht auf fruchtzuckerhaltige Lebensmittel nicht sinnvoll und auch nicht notwendig.

Um die Beschwerden völlig zum Abklingen zu bringen, ist eine etwa 14-tägige Karenzphase sinnvoll, in der Fruktose möglichst weitgehend gemieden werden sollte. Das heißt: Süße Lebensmittel also Obst, Süßigkeiten, süße Getränke und Kaugummi sollten gemieden werden.

Nach dieser so genannten Karenzphase müssen langsam wieder fruktosehaltige Lebensmittel in den Speiseplan eingeführt werden, da ein dauerhafter Verzicht auf Fruchtzucker die individuelle Verträglichkeit immer weiter einschränken würde!

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Menge von 2 Portionen Obst pro Tag ist meist problemlos wieder verträglich!

Aufgrund der sehr unterschiedlichen individuellen Verträglichkeit führen allgemeingültige Listen und Empfehlungen meist zu unnötigen Einschränkungen. Bei anhaltenden Beschwerden und Schwierigkeiten mit der Diät bestehen möglicherweise auch noch weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Zunächst sollten daher weitere Ursachen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ausgeschlossen und dann eine Ernährungsberatung wahrgenommen werden.

Achtung:

Fruktosemalabsorption ist keine Fruktoseintoleranz, das bedeutet, das die meisten im Internet zu findenden Empfehlungen für ihre Diagnose nicht gelten. Ein dauerhafter völliger Verzicht auf Fruktose, wie er bei einer so genannten hereditären Fruktoseintoleranz nötig ist, ist bei Fruktosemalabsorption falsch.

Buchtip:

Christiane Schäfer, Anne Kamp: Köstlich essen - Fruktose, Laktose & Sorbit vermeiden, Triasverlag, ISBN 978-3-8304-3460-3