

Datum:.....

### **Ihr Ergebnis des Atemtests auf Fructosetoleranz:**

1. Wert .....ppm H2  
Nach 30 min. 2. Wert .....ppm H2  
Nach 60 min. 3. Wert .....ppm H2  
Nach 90 min. 4. Wert .....ppm H2

### **Ernährung bei Fructoseintoleranz**

Manche Menschen können Fructose (Fruchtzucker oder Laevulose) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden, wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsverschlechterung und Antriebslosigkeit. Fructose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, in unterschiedlichen Mengen vor.

Da vor allem reine Fructose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie sehr fructosereiche Lebensmittel meiden bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fructosereiche Nahrungsmittel.

Wird Fructose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (=Traubenzucker) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf. Sorbit (E420) hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süßigkeiten (Zuckerln, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden. Auch Zuckerzusatzstoffe wie Mannit (E421), Isomalt (E953) oder Xylit (E967), Maltit (E965) die in Kaugummis oder Zuckerln enthalten sind, wirken ähnlich ungünstig wie Sorbit. Mehrfach-Fruchtzucker wie Oligofructose und Inulin sind in letzter Zeit auch vermehrt in präbiotischen Lebensmitteln wie Joghurts enthalten.

Versuchen Sie, fructosehaltige Lebensmittel wie Obst und Obstsaften, und fructosehaltige Fertigprodukte für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan zu streichen.

Je nach individueller Fructoseverträglichkeit können Sie dann vorsichtig austesten ob, bzw. wie viel Fructose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose und ob gleichzeitig Sorbit (-> Verschlechterung) oder Traubenzucker (-> Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird. Aus dem selben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit). Zum Süßen eignet sich am besten Traubenzucker (z. B. im Kompott) oder eine Mischung aus Traubenzucker und normalem Zucker (Traubenzucker ist als Dextropur im normalen Lebensmittelhandel erhältlich). Weniger empfindliche Personen vertragen auch normalen Haushaltszucker allein problemlos.

Für Menschen mit gestörter Glucosetoleranz oder Diabetes ist Traubenzucker nicht geeignet. In diesem Fall sollten als Alternative künstliche Süßstoffe wie Assugrin, Candisin, Aspartam usw. verwendet werden.

Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte wie Dörrobst und Obstsäfte (auch Most) sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), so dass sie auf Dauer gemieden werden müssen.

Wenn Sie zu Durchfällen neigen, sollte zusätzlich die Fettmenge in Ihrer Ernährung reduziert werden.

Außer Fruchtzucker und Sorbit kann auch Stachyose, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte.

### **Fructosearm, ohne Probleme verträglich**

Honigmelone  
Zuckermelone  
Zitrone  
Banane  
Mandarine

### **Nur fructosehältig, selber ausprobieren**

Obstsäfte stark verdünnt  
bzw. mit Traubenzucker  
gesüßt  
Marmeladen in kleinen  
Mengen  
Orangensaft gespritzt  
Orangen  
Kirschen  
Kiwi  
Kaki  
Wassermelone  
Heidelbeere  
Brombeere  
Preiselbeere  
Ananas(-kompott)  
Mirabelle  
Stachelbeere  
Rhabarber  
Mango  
Zwiebel  
Schwarzwurzel  
Artischocke

### **Fructose- und sorbithaltig, fast immer mit Problemen**

Apfel (vor allem Saft,  
Mus und getrocknet)  
Pflaume (Dörripflaumen)  
Birne (vor allem als Saft  
und getrocknet)  
Marille (vor allem als  
Saft und getrocknet)  
Pfirsich (-saft, getrocknet)  
Rosinen, Trauben (-saft)  
Dattel  
Honig  
Erdbeere  
Rot- und Weißwein (nur  
süße Dessertweine)  
Bier  
Johannisbeere (vor allem  
als Saft)  
Himbeere

Zusätzlich zur Ernährung spielt Bewegung eine sehr wichtige Rolle. Durch regelmäßige Ausdauerbewegung wird die Darmmotorik angeregt, sodass Gase und Darminhalt schneller weitertransportiert werden. Es kommt daher weniger stark zu Gasansammlungen bzw. wird dadurch ein Teil der Gase auch vermehrt über die Atmung ausgeschieden.

Außerdem hat Bewegung einen entscheidenden Einfluss auf das Allgemeinbefinden. Beschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, die bei einer Fructosemalabsorption verstärkt auftreten, werden dadurch positiv beeinflusst.

Sollten sich die Beschwerden nach Einhalten der Diät nicht bessern oder sollten Sie feststellen, dass Sie auch andere Lebensmittel schlecht vertragen, vereinbaren Sie bitte noch einen Termin zur weiteren Ernährungsberatung.