

Tätigkeitsschwerpunkte

Ernährungsmedizin
Präventivmedizin
Orthomolekulare Medizin
Akupunktur & TCM

Rosanum

Neuhofstr. 1a
66976 Rodalben
Telefon 06331 – 10098
Fax 06331 – 10099

Zweigpraxis

Pirmasenser Str. 22
66957 Kröppen
Telefon 06335 – 916180
Fax 06335 – 916181

info@hausarzt-rodalben.de - www.hausarzt-rodalben.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. H. & G. Stein • Neuhofstr. 1a • 66976 Rodalben

Essen und Trinken bei Fruktoseunverträglichkeit

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker (=Monosaccharid) und in vielen Nahrungsmitteln vorhanden. Obst und Gemüse sind die „Klassiker“, aber auch spezielle Diabetikerlebensmittel, Feinkostwaren (z.B. Saucen, Ketchup, Feinkostsalate, Marinaden von Fischen) enthalten sogenannte Zuckeraustauschstoffe.

Wir nehmen durchschnittlich 50g Fruktose am Tag über unsere Nahrung auf.

Bei einer Fruktoseunverträglichkeit ist die Fruktoseresorption aus dem Dünndarm eingeschränkt. Die Fruktose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Bakterien zersetzt. Dabei entstehen Gase und Säuren, die Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall verursachen können.

Viele Lebensmittel enthalten neben Fruktose auch den Zuckeraustauschstoff Sorbit/Sorbitol, ein Zuckeralkohol. Dieser hemmt zusätzlich die Aufnahme von Fruktose aus dem Darm. Daher werden Lebensmittel, die sowohl Fruktose als auch Sorbit enthalten, besonders schlecht vertragen.

Die Therapie besteht daher in der Vermeidung unverträglicher Mengen an Fruktose und Sorbitol.

In den ersten beiden Wochen nach Diagnosestellung sollten Sie weitestgehend auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichten, denn Ihr Darm ist vermutlich entzündet und Bedarf der Erholung.

Das bedeutet, dass Sie nicht mehr als 1g Fruktose/Tag zuführen sollten.

Bitte bedenken Sie dabei, dass auch Haushaltszucker (Sacharose) ein Zweifachzucker (bestehend aus Glucose und Fruktose) ist. Achten Sie ferner auf fruktosearme Gemüsesorten. Zu den **fruktosearmen Gemüsesorten** (max 0,8g Fruktose/100g) zählen:

- Spinat, Feldsalat, Endivie
- Kartoffel, Avocado, Champignon
- Rhabarber
- grüne Erbsen, Kopfsalat
- Radieschen
- Rettich

Tipp: Aus Kartoffeln lässt sich die Fruktose weitestgehend entfernen, wenn man sie vor der Zubereitung schält, würfelt und 24 Stunden wässert. Bitte das Einweich- und Kochwasser weggießen.

Gemeinschaftspraxis für die ganze Familie

Dr. med. Heidi Stein
Allgemeinmedizin

Georg Stein
Innere Medizin
Notfallmedizin



Tätigkeitsschwerpunkte

Ernährungsmedizin
Präventivmedizin
Orthomolekulare Medizin
Akupunktur & TCM

Rosanum

Neuhofstr. 1a
66976 Rodalben
Telefon 06331 – 10098
Fax 06331 – 10099

Zweigpraxis

Pirmasenser Str. 22
66957 Kröppen
Telefon 06335 – 916180
Fax 06335 – 916181

info@hausarzt-rodalben.de - www.hausarzt-rodalben.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. H. & G. Stein • Neuhofstr. 1a • 66976 Rodalben

Fructozuckerfrei sind ...

- Milch, Quark, naturbelassener Käse, Sauermilch
- Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel
- Butter, Pflanzenöle, Margarine
- Stärkemehle, Feinmehlteigwaren, polierter Reis
- Brötchen, Weißbrot
- Kartoffeln (zunächst max . 3 kleine Kartoffeln = 150g/Tag)
- Gewürze, Küchenkräuter
- Bohnenkaffee, Tee (Ausnahme: Früchtetee mit Fruchtstücken und Beeren), Wasser
- Traubenzucker, kalorienfreie Süßstoffe (Cyclamat, Aspartam, Saccharin)

Vorsicht bei ...

- Süßwaren
- Schokolade
- Haushaltszucker
- Nussnougatcreme, Diabetikerkonfitüren
- Speiseeis
- Tomatenketchup, Tomatenmark
- Dressing, Grillsaucen
- Senf
- Obstessig
- Gepökeltes, Feinkostwaren

Nach 2 Wochen streng fruktosearmer Ernährung versuchen Sie nun Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze herauszufinden, indem Sie die tägliche Fruktosezufuhr schrittweise erhöhen.

Sie sollten die Fruktosezufuhr langsam steigern und über den Tag verteilen: Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken.

Konto 419 330 0 bei der HypoVereinsbank Pirmasens (BLZ 542 200 91)
IBAN DE50 5422 0091 0004 1933 00 – BIC HYVEDEMM485



Gemeinschaftspraxis für die ganze Familie

Dr. med. Heidi Stein
Allgemeinmedizin

Georg Stein
Innere Medizin
Notfallmedizin



Tätigkeitsschwerpunkte

Ernährungsmedizin
Präventivmedizin
Orthomolekulare Medizin
Akupunktur & TCM

Rosanum

Neuhofstr. 1a
66976 Rodalben
Telefon 06331 – 10098
Fax 06331 – 10099

Zweigpraxis

Pirmasenser Str. 22
66957 Kröppen
Telefon 06335 – 916180
Fax 06335 – 916181

info@hausarzt-rodalben.de - www.hausarzt-rodalben.de

Gemeinschaftspraxis Dr. med. H. & G. Stein • Neuhofstr. 1a • 66976 Rodalben

Relativ fruktosearm (max 3.5g Fruktose/100g) sind ...

- Zitronen
- Himbeeren, rote Johannisbeeren
- Erdbeeren
- Preiselbeeren
- Brombeeren
- Holunderbeeren, weiße Johannisbeeren
- Schwarze Johannisbeeren
- Heidelbeeren

Tipp: Glukose fördert die Aufnahme von Fruktose im Darm. Daher werden glukosereiche Obstsorten wie Weintrauben oder Bananen besser vertragen. Pflaumen enthalten zusätzlich viel Sorbit und wirken daher oft abführend.

Konto 419 330 0 bei der HypoVereinsbank Pirmasens (BLZ 542 200 91)
IBAN DE50 5422 0091 0004 1933 00 – BIC HYVEDEMM485

