

WENN FRUCHTZUCKER MÜHE MACHT

Fruktose-Intoleranz



MIRJAM ARAGÓN
GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGSBERATERIN
UND TRAUMA-
THERAPEUTIN

Mehr über sie, ihre Tätigkeitsfelder sowie ihre Praxis unter www.essencial.ch

LIEBE FRAU ARAGÓN

Mein Arzt hat bei mir durch einen H2-Atemtest eine intestinale Fruktoseintoleranz diagnostiziert. Diese zeigt sich meist kurz nach dem Essen durch Blähungen und Müdigkeit. Manchmal überkommt mich auch Übelkeit und plötzlicher Durchfall. Ich brauche Tipps, wie ich mich ernähren kann, damit ich nicht so leiden muss. Céline Meyer (34)

LIEBE FRAU MEYER

Es ist gut, dass Ihr Arzt Sie getestet hat. Denn bleibt eine Fruktoseintoleranz über einen längeren Zeitraum bestehen, kann es zu einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darms kommen. Durch eine mehrwöchige Fructosearme Ernährung können die meisten Menschen ihre persönliche Toleranzgrenze wieder steigern. Zu vermeiden sind Lebensmittel mit hohem Fruktosegehalt, so wie Zuckeraustauschstoffe und Zuckeralkohole. Ihre M. Aragón

in der Leber. Häufiger kommt die Form der «intestinalen Fruktoseintoleranz» oder «Fruktosemalabsorption» vor. Hier handelt es sich um eine erworbene Störung, für die die defekten Transportproteine im Dünndarm verantwortlich sind. Die Fruktose kann nicht ausreichend in den Körper aufgenommen werden und kommt somit in den Dickdarm. Dort wird sie mittels Bakterien vergärt. Die typischen Symptome von Fruktosemalabsorption sind Blähungen, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Sind einige Transporter noch intakt, können diese manchmal durch Glukoseaufnahme stimuliert werden. Aber Achtung: Dieser Trick funktioniert nicht bei allen Menschen und es ist nicht zu empfehlen, zu jeder Mahlzeit zusätzlich Glukose in Form von Traubenzucker zu essen.

HIER IST FRUKTOSE DRIN

Fruktose kommt natürlicherweise in den meisten Früchten vor, sowie auch in Trockenfrüchten, Säften, in einigen Gemüsesorten (zum

Fruktose, auch Fruchtzucker genannt, ist ein Einfachzucker (Monosaccharid), der mit Hilfe von Transportproteinen (GLUT-5) im Dünndarm aufgenommen und anschliessend in den Blutkreislauf abgegeben wird. Von dort gelangt er unverändert in die Leber, wo er mit Hilfe von Enzymen abge-

baut wird und in verschiedene Stoffwechselkreisläufe einfliesst. Fruktose liefert dem Körper unter anderem Energie und dient dem Aufbau spezieller Blutfette.

Die selten vorkommende «hereditäre Fruktoseintoleranz» ist – wie der Name schon sagt – angeboren. Dabei fehlt das abbauende Enzym



© Fotolia.com

Beispiel in Artischocke, Karotte, Tomate), Honig, Sirupen, Marmeladen und teilweise in Vollkorngetreide.

Der Mehrfachzucker Inulin (Oligofruktose) kommt in Topinambur, Schwarzwurzeln, Löwenzahn, Chicorée, Artischocke und Pastinake natürlicherweise vor. Inulin wird auch als Ballaststoff zugesetzt, z.B. in Medikamenten und Convenience-Food, in Joghurts als Fettersatz und um Geschmack, Mundgefühl und Textur zu verbessern. Auch in Wurstwaren, Getreidekaffee (mit Zichorie) sowie in Präbiotika (verdauungsfördernde Nahrungsergänzungsmittel) und Proteinshakes wird Inulin verwendet. Kalorienreduzierten Milchprodukten, Süssgetränken, Süsswaren, sowie Diabetikerprodukten werden häufig Fruktose zugesetzt.

Als Tabakzusatzstoff, für Cocktails und allgemein in der Lebensmittelindustrie wird oft Invertzucker (Gemisch aus Glukose und Fruktose) verwendet, da er billig herzustellen ist. Zuckeralkohole sowie Zuckeraustauschstoffe (siehe Auflistung unter Ernährungsempfehlungen)

vermindern die Fruktose-Aufnahme und werden unter anderem gerne in Kaugummis und Zahnpasten eingesetzt.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

- Durch mindestens 6 Wochen strikte Fruktosearme Ernährung erholt sich der Darm, wodurch die Toleranzgrenze bei vielen Betroffenen wieder erhöht wird.
- Testen Sie, was und wie viel Sie vertragen, denn die Toleranzgrenze ist individuell und muss von jedem Betroffenen selber herausgefunden werden.
- Zum Süßen eignen sich: Reissirup, Traubenzucker, Stevia und in kleinen Mengen Haushaltszucker (Saccharose, besteht 1:1 aus Glukose und Fruktose).
- Verteilen Sie das Obst auf mehrere kleine Portionen über den Tag und verzehren Sie es besser nicht auf nüchternen Magen.
- Häufig werden Obst, Gemüse und Getreide besser vertragen, welche ein ausgewogenes oder erhöhtes Verhältnis von Glukose zu Fruktose aufweisen, z. B. Banane, Aprikose, Litschi, Aubergine, Gurke, Zucchini, Kartoffel, Reis, Kichererbsen, Nüsse (ausser Erdnüsse).
- Gemüse in gegartem Zustand ist oft verträglicher als Rohkost.
- Zu meiden sind folgende Bezeichnungen: Fruktose, Fruchtzucker, Inulin, Fructoligosaccharid, Zuckeraustauschstoff, Maisstärke-sirup, Sorbit/Sorbitol (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Lactit (E 966), Xylit (E 967), Zuckeralkohol.
- Sinnvoll ist zudem, auch einen Laktoseintoleranz-Test machen zu lassen, denn beide Intoleranzen treten häufig in Kombination auf.



Feiner Geschmack – neu verpackt

Die hochwertigen Bio-Olivenprodukte des griechischen Bio-Pioniers BLÄUEL jetzt im neuen Design.



VON HERZEN SOZIAL. AUS ÜBERZEUGUNG ÖKOLOGISCH.