



Fructoseintoleranz

Die Diagnose einer Fructoseintoleranz wird durch den gastroenterologischen Facharzt gestellt!

Die intestinale Fructoseintoleranz oder Fructosemalabsorption ist eine der häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten in Europa. Fast jeder dritte Europäer leidet an den Folgen einer solchen Fruchtzuckerunverträglichkeit. Die üblichen Symptome der Fructosintoleranz sind Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen, Übelkeit oder Abgeschlagenheit. Doch es gibt durchaus mehr Symptome, das Krankheitsbild ist sehr komplex. Wer eine intestinale Fructoseintoleranz hat und richtig damit umgeht, muss keine Angst vor Vitamin- oder Mineralienmangel haben. Man muss seine Nahrung nur bewusster auswählen und einige Regeln beachten, dann kann man sich auch mit Fructoseunverträglichkeit gesund ernähren! Mangelerscheinungen können vor allem dann auftreten, wenn man noch auf der Suche nach der richtigen Diagnose ist. Da der Darm geschädigt ist, können viele Stoffe nicht richtig aufgenommen werden. Mangelerscheinungen von Vitamin D, Folsäure oder Zink können vorkommen. Nach den ersten Wochen (der Karenzzeit) kann man seine Ernährung wieder etwas normalisieren, d.h. man kann kleine Mengen Fructose zu sich nehmen und diese Mengen langsam steigern. Ab dann ist es auch wieder möglich gewisse Obst- und Gemüsesorten zu essen und somit ein paar Vitamine und Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Die Darmgesundheit sollte sich nach der Karenz wieder verbessert oder gar normalisiert haben. Hierfür kann auch eine pro- oder präbiotische Behandlung nützen.

Gut verträglich sind:

- Kartoffeln
- Reis
- Getreide und Produkte aus Getreide: Brot, Nudeln, Gnocchi, ... (kein Vollkorn in Karenzphase)
- Milchprodukte ohne Früchtezusatz oder Zuckeralkohole
- Eier
- Salate: Feldsalat (Österreich: Vogerlsalat), Endiviensalat, Salatgurke, Chinakohl, Zucchini, Kopfsalat
- Gemüse gut verträglich: Spinat, Avocado, Bambussprossen, Sellerieknolle, Mangold, Rhabarber, Kochbanane, Brokkoli, Kürbis, Zucchini
- Gemüse in Dauerernährung meistens verträglich: Erbsen und Kichererbsen, Blumenkohl, Kohlrabi, Spargel, Weißkohl, Paprika, Fenchel, Möhre (Karotte), Radieschen, Rettich, rote Rübe
- Obst das als verträglich gilt (immer individuell testen!): Bananen, Papaya, Mandarine, Zitrone, Limette, Kokosnuss; Aprikosen (Marillen) werden manchmal gut vertragen.
- Nüsse (Mandeln, Pekanüsse, Walnüsse, ...) in geringen Mengen (ca. eine Hand voll)
- Fisch und Meeresfrüchte
- Fleisch und Innereien
- Öle (inkl. Butter, Olivenöl, Rapsöl, ...)
- Essig (am besten Kräuteressig; Achten Sie auch beim Essig auf die Zutatenliste!); Auch Apfelessig ist gut verträglich; Balsamico ist schlecht verträglich, da ihm oft Traubensaft oder andere fructosehaltige Zusätze beigemischt sind.

Auf keinen Fall sollte man *nach* der Karenzzeit völlig auf Obst und Gemüse verzichten!