



Patienteninformation Fructoseintoleranz (Fruktoseintoleranz)

Fructose – Fruchtzucker ist ein sogenanntes Monosacharid (Einfachzucker) und gehört somit zu den Kohlehydraten.

Das natürliche Vorkommen ist vor allem in Früchten und Obst. (siehe Tabelle unten)
Ein bedeutsamer Anteil bei der Zuckeraufnahme kommt aus industriell gefertigten Nahrungsmitteln, die mit Fructose angereicherten Sirup aus Maisstärke (*high-fructose corn syrup, HFCS*) enthalten.

Bei der Fructoseintoleranz kann in größerer Menge zugeführte Fructose aufgrund eines Transportdefektes in Darmzellen nicht vom Dünndarm ins Blut transportiert werden. Daher gelangt der Zucker unverdaut in den Dickdarm, wo er durch die Bakterien vergoren wird. Durch diese Gärung entstehen die Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Rumoren, Durchfälle, Bauchschmerzen.

Sorbit, das als Alternative zum Zucker eingesetzt wird, wird über denselben Weg aus dem Darm ins Blut transportiert.

Zur Diät:

Zunächst sollte eine Phase der fructose- und sorbitfreien Kost erfolgen.
Entsprechende Lebensmittel sollten gemieden werden, d. h. Obst, auch Trockenobst und Fruchtsäfte, besonders fructosereiche Gemüsesorten wie Weiß- und Rotkohl, Zwiebeln, Lauchgemüse, Honig, alle süßen Lebensmittel wie Konfitüre, Kompott, Süßigkeiten, süße Backwaren, Speiseeis, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen und Inulin bzw. Fructooligosacchariden, Limonade, Dessertwein, Likör. Außerdem sollten in der Anfangsphase ballaststoffreiche, blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl- und Lauchgemüse, Vollkornprodukte gemieden werden. Als Orientierung für die Kostzusammenstellung können die Empfehlungen für eine „leichte Vollkost“ gelten. Diese Phase sollte zeitlich individuell angepasst werden und kann je nach Eintritt der Beschwerdefreiheit zwei bis drei Wochen dauern.

Nach dem Abklingen der Beschwerden folgt eine Phase, in der die persönliche Toleranzschwelle für Fructose festzustellen ist. Dazu wird die Zufuhr der Fructosemenge schrittweise erhöht. Daher empfiehlt es sich auch, auf die Nahrungsbestandteile Sorbit zu achten.

Im Anschluss eine Tabelle, in denen der Fructosegehalt in einzelnen Früchten aufgeführt ist:

Fructosegehalt von Obst und Gemüse pro 100 g Lebensmittel

Obst

Fructosegehalt <1 g

Avocado	21	
Papaya	336	
Zucker-/Honigmelone		557
Limette	800	
Aprikose	863	803

Fructosegehalt 1–3 g

Pfirsich	1240	890
Mandarine	1300	
Brombeere	1350	
Nektarine	1790	87
Pflaumen	2020	1420
Himbeere	2040	10
Erdbeere	2280	33
Grapefruit	2530	
Ananas	2590	
Orange/Apfelsine	2870	
Wassermelone	2900	
Banane	3640	
Johannisbeere	3800	

Fructosegehalt >4 g

Stachelbeere	4010	
Heidelbeere	4070	7
Kiwi	4410	
Sauerkirsche	4770	
Apfel	5740	514
Birne	6750	2170
Süßkirsche	6160	
Weintrauben	7630	203
Dattel	31300	
Rosinen	32800	

Gemüse

Fructosegehalt <1g

Steinpilz	27
Champignon	28
Endivien	51
Spinat frisch	110
Kartoffeln	148
Feldsalat	175
Erbsen grün	246
Sauerkraut	273
Kichererbsen	425
Chinakohl	427
Kopfsalat	530
Bohnen grün	560
Radicchio	600

Sellerie	600
Eisbergsalat	628
Mangold	638
Radieschen	639
Zucchini	697
Chicoree	725
Wirsingkohl	856
Gurke	878
Rosenkohl	888
Blumenkohl	913
Broccoli	904
Grünkohl	990

Fructosegehalt >1g

Zwiebeln	1080
Kohlrabi	1110
Aubergine	1120
Sojasprossen	1120
Fenchel	1140
Spargel	1160
Porree	1160
Gemüse-	
paprika grün	1190
Tomaten	1300
Mohrrübe	1320
Artischocken	1500
Kürbis	1560
Rotkohl	1810
Weißkohl	1870
Bohnen dick	2190
Gemüse-	
paprika rot	3740

Quelle: DGE-PC professional, Version 3.0, Stand: 24.10.2005