



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