



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS OKTOBER

BANANE ODER WEINTRAUBEN –

UMGANG MIT EINER FRUKTOSEINTOLERANZ.

Schätzungen zufolge leidet etwa ein Drittel der Bevölkerung an einer Fruktoseintoleranz.

Reagieren Menschen nach dem Genuss fruchtzuckerhaltiger Nahrungsmittel mit Verdauungsbeschwerden, liegt meist eine so genannte intestinale Fruktoseintoleranz vor. Dabei wird Fruktose (Fruchtzucker), die in großen Mengen beispielsweise in Obst enthalten ist, nicht vollständig aus dem Darm ins Blut abgegeben. Das Überangebot an Fruchtzucker im Darm wird dann von den dort lebenden Bakterien zersetzt und es entstehen verstärkt Darmgase wie Methan, Wasserstoff und Kohlendioxid. Es kommt zu Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder auch Übelkeit und Sodbrennen.

Die meisten leiden an einer intestinalen Fruktoseintoleranz, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Wenige andere hingegen tragen einen angeborenen Immundefekt in sich, der bereits im Säuglingsalter zur so genannten hereditären Fruktoseintoleranz führt. Der Defekt führt dazu, dass die Fruktose zwar ins Blut übergeht, sie anschließend jedoch nicht in der Leber abgebaut werden kann. Diese Erkrankung führt zunächst zu Erbrechen, Durchfall oder Benommenheit, langfristig zu schweren Leberschäden. Im Folgenden wird auf die intestinale Fruktoseintoleranz eingegangen.

FRUKTOSEINTOLERANZ JA ODER NEIN?

Selbst Menschen ohne Fruktoseintoleranz belasten ihren Darm mit zu hohen Mengen an Fruchtzucker. Wer etwa auf die Schnelle einen Liter Apfelsaft trinkt, riskiert die gleichen Verdauungsbeschwerden, wie sie bei fruktoseintoleranten Menschen auftreten. Während allerdings Gesunde bis zu 50 Gramm Fruktose pro Mahlzeit problemlos bewältigen, liegt die Toleranzgrenze bei Menschen mit Fruktoseintoleranz niedriger. Je nach Ausprägung ihres angeborenen oder erworbenen Transportdefizits reichen schon weit geringere Fruktosemengen aus, um die Beschwerden hervorzurufen.

ACHTEN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG

Um jedoch herauszufinden, welche Lebensmittel gut und welche weniger gut vertragen werden, empfiehlt sich zunächst ein zweiwöchiger Kompletterzicht auf Lebensmittel mit Fruktose. Danach kann die Obstzufuhr schrittweise gesteigert werden, solange dies

beschwerdefrei möglich ist. In Zusammenarbeit mit einem Arzt oder Ernährungsberater muss jeder Patient herausfinden, welche Nahrungsmittel gut vertragen werden.

TIPPS FÜR DEN BERUFSALLTAG

- Die meisten Menschen mit Fruktoseintoleranz müssen auf Obst nicht verzichten. Achten Sie neben der Obstmenge jedoch auch auf das Verhältnis von Fruchtzucker zu Traubenzucker (Glukose). Denn je ausgeglichener dieses Verhältnis in einer Obstsorte ist, umso besser wird sie toleriert und vertragen. Wenn Sie als Zwischenmahlzeit Obst einplanen, wählen Sie Sorten wie Kiwis, Brombeeren, Bananen oder Wassermelonen. Denn diese sind für viele oft bekömmlicher als Äpfel, Birnen, Weintrauben und Kirschen.
- Trockenfrüchte sowie Obstsaft verursachen bei Menschen mit Fruktoseintoleranz sehr häufig Probleme. Gemüsesticks oder Gemüsesäfte können eine Alternative am Arbeitsplatz sein.
- Fertigprodukte, wie z. B. Müsliriegel, die als Snacks am Arbeitsplatz oft als Fitmacher verzehrt werden, sind nur dann geeignet, wenn Sie unter den Inhaltsstoffen keine Hinweise auf Maisstärke-sirup, Fruchtsüße oder Fructooligosaccharid und damit auch Fruktose finden. Auch Produkte, die Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit enthalten, sind nicht zu empfehlen.
- Sollten Sie in der Kantine essen, fragen Sie am besten das Kantinepersonal, wie die Mahlzeiten zubereitet wurden, und ob Obst, das Sie nicht vertragen, in der Zubereitung enthalten ist.

Allgemein gilt:

Fruchtzuckerbomben vermeiden – versteckten Zucker erkennen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- <https://www.dge.de/presse/pm/aufruhr-im-darm-nie-wieder-obst/> (Information der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)
- <http://www.stern.de/gesundheits/ernaehrung/erkrankungen/fruchtzucker-unvertraeglichkeit-wenn-obst-krank-macht-2004010.html>
- <http://fructoseintoleranz.de>