

**Dr. med. Ralph Buss**

**Facharztpraxis Innere Medizin  
Gastroenterologie – Diabetologie  
Rathgeber Str. 43 – 91074 Herzogenaurach**

---



**Datum: 05.01.2017**

erstellt von: Julia GÜldner

### **Fruktoseintoleranz**

Das Ziel der Therapie bei einer Fruktoseintoleranz ist die Reduktion der Fruktosemenge auf ein gut verträgliches Maß.

Wird Fruktose in kleinen Mengen in **Verbindung mit Glucose** aufgenommen (z.B. im Form von Traubenzucker) so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf.

Hingegen in **Verbindung mit Sorbit** verschlechtert sich die Resorption und somit verschlimmern sich die Beschwerden.

Zunächst sollte eine fruktose- und sorbitfreie Kost erfolgen. Fruktosehaltige Lebensmittel sollten komplett für eine 2 wöchige Phase gestrichen werden. Eine Liste über einige fruktosereiche bzw. -arme Lebensmittel finden Sie am Ende.

Nach Abklingen der Beschwerden sollten Sie Ihre persönliche Toleranzschwelle herausfinden. Erhöhen Sie hierzu die Fruktosemenge schrittweise.

**! Hinweis: Gemüse in gegartem Zustand ist oft gut verträglich!**

Diabetikerprodukte sollten Sie gänzlich meiden, da diese oft einen hohen Anteil Sorbit enthalten und somit die Resorption verschlechtern.

Auch konzentrierte Obstprodukte wie Dörrobst, Obstsäfte, Honig oder verschiedene Kern- und Steinobstsorten sollten Sie auf Dauer vermeiden.

Wenn Sie zu Durchfällen neigen sollten Sie zusätzlich die Fettmenge in Ihrer Ernährung reduzieren.

Durch die gestörte Aufnahme von Kohlenhydraten kann es außerdem zu einer Unterversorgung an Vitaminen kommen, daher empfiehlt sich bei Bedarf zusätzlich die Einnahme von Vitaminpräparaten.



Zu einer weiteren Verschlechterung der Beschwerden kann Stachyose führen, ein Ballaststoff der in Hülsenfrüchten enthalten ist.

**Meiden sie deshalb Linsen, Erdnüsse, sowie Sojaprodukte oder Brotsorten, die Sojamehl enthalten könnten!**

Eine obst- bzw. fruktosefreie Dauerernährung ist in den meisten Fällen nicht notwendig außer bei einer vererbten Fruktoseintoleranz.

### **Fruktosehaltige Lebensmittel**

- Marmelade, Konfitüre und andere Fruchtaufstriche
- Honig
- Einige Gemüsesorten
- Frucht- und Gemüsesäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke
- Milchprodukte mit Fruchtgeschmack (z.B. Fruchtjoghurt, Speiseeis)
- Limonaden, Softdrinks und Erfrischungsgetränke
- Bier, Wie, Sekt und Likör
- Backmischungen und Diabetikerbackwaren
- Mayonaise und Ketchup
- Tierische Produkte nach Verarbeitung (z.B. mariniert oder eingelegt)
- Süßigkeiten, Rosinen
- Fertiggerichte aus Konserven
- Fertigmischungen jeglicher Art (z.B. Soßen, Dressings)
- Haushaltszucker, Inulin
- Zuckeraustauschstoffe

Eine hilfreiche Liste mit über 200 Lebensmitteln finden Sie unter

[www.nahrungsmittel-intoleranz.de](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.de)



### Von Natur aus fruktosefrei

- Kartoffeln
- Reis und
- Pasta
- Milchprodukte ohne Zusatz von Frucht oder Zucker
- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Süßstoffe (auch in verarbeiteten Produkten, sofern kein anderes Süßungsmittel angegeben ist)
- Wasser
- Tee
- Milch
- Kaffee ohne Zucker
- Knabbergebäck
- Salzstangen
- Nüsse
- Frische Kräuter oder tiefgekühlte ohne Zusätze

#### Quellen

[www.nahrungsmittel-intoleranz.de](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.de)  
[www.nahrungsmittelunverträglichkeit-1.de](http://www.nahrungsmittelunverträglichkeit-1.de)