



Fructosemalabsorption

Was ist das?

Malabsorption bezeichnet eine Störung der Nährstoffaufnahme und des Nährstofftransports vom Darm in die Blut- und Lymphbahnen. Bei der Fructosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fructose im Dünndarm. Hierbei ist der Transport von Fructose aus dem Dünndarm in den Blutkreislauf eingeschränkt.

Die Fructosemalabsorption ist nicht mit der hereditären (erblichen) Fructoseintoleranz zu verwechseln! Es handelt sich hierbei um zwei völlig verschiedene Krankheitsbilder, die nichts miteinander zu tun haben. Bei der hereditären Fructoseintoleranz besteht ein Mangel des Enzyms Fructose - 1 – Phosphat – Aldolase, auch Aldolase B genannt. Durch die Aufnahme von Fructose kommt es zur Anhäufung toxischer Stoffwechselprodukte in der Leber und infolgedessen zur Schädigung der Leber, der Nieren und zur Unterzuckerung.

Welche Beschwerden können auftreten?

Ist die Aufnahme von Fructose im Dünndarm gestört, gelangt diese in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Es entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren, die zu folgenden Beschwerden führen können:

- Bauchschmerzen bzw. Krämpfe
- Aufstoßen / Erbrechen
- Blähungen / Durchfälle

Welche Nahrungsmittel enthalten viel Fructose?

- Honig
- Fruchtsäfte z. B. Apfelsaft, Birnensaft
- Diabetiker – Produkte, zuckerfreie Bonbons
- Früchte z. B. Apfel, Birne, Mango, Wassermelone
- Trockenfrüchte z.B. Feigen, Rosinen, Pflaumen
- ggf. Soft-Drinks z. B. Cola

Was ist Sorbit(ol) und in welchen Nahrungsmitteln kommt es vor?

Sorbitol ist die Alkoholform von Fructose und wird, wie auch die Fructose, als Zuckeraustauschstoff verwendet. Vorteilhaft sind Zuckeraustauschstoffe für Diabetiker, da sie insulinunabhängig aufgenommen werden und nur einen geringen blutzuckeransteigernden Effekt haben. Generell gilt, dass die Zuckeraustauschstoffe (Sorbitol, Mannit, Xylit, Laktit und Maltit) bei übermäßigem Verzehr blähend und abführend wirken können. Dabei wird aber nicht definiert, wie groß die Menge sein muss. Im Gegensatz dazu bewirken Süßstoffe normalerweise keine Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Folgende Nahrungsmittel können Sorbit(ol) enthalten:

- Bier
- Arzneimittel z. B. Hustensaft
- Süßigkeiten (als Süßungs- oder Feuchthaltemittel)
- zuckerreduzierte Bonbons und Kaugummis
- Diabetiker-Produkte z. B. Diät-Konfitüre, Diät-Schokolade
- Birnen (und Saft daraus) und Trockenobst



Fructosemalabsorption

Was können Sie bei einer Fructosemalabsorption tun?

Liegt bei Ihnen eine Fructosemalabsorption vor, müssen Sie fructosehaltige Nahrungsmittel nicht komplett meiden!

Folgende Empfehlungen können Ihnen den Umgang mit einer Fructosemalabsorption erleichtern:

Reduzieren Sie die Aufnahme von Fructose

- Verteilen Sie kleine Portionen Obst über den Tag
- Verzehren Sie Obst mit niedrigem Fructosegehalt z. B. Avocado, Aprikose, Mandarine
- Meiden Sie große Mengen an Äpfel, Birnen, Pflaumen und Rosinen
- Ersetzen Sie Fruchtsäfte und Limonaden durch Tee, Mineralwasser oder stark verdünnte Saftschorlen (günstig: Bananen-, Orangen-, Grapefruitsaft), auch Light-Getränke (Fanta, Cola, Sprite) sind unbedenklich!
- Meiden Sie zuckerfreie Süßigkeiten – auch solche die den Zuckeraustauschstoff Isomalt enthalten (reich an Sorbit)
- Verzehren Sie Lebensmittel mit Fructose langsam (z.B. Saft nicht auf einmal austrinken)

- Glucose (Traubenzucker) und auch Saccharose (Haushaltszucker) können und sollen Sie sogar weiterhin verzehren.

Die Glucose, als Monosaccharid in Form von isoliertem Traubenzucker oder als Teil in Form vom Haushaltszucker fördert die Aufnahme von Fructose. Daher ist es z. B. sinnvoller einen Obstsalat mit Zucker zu verzehren, als große Mengen rohes Obst.

Lebensmittel	Fructose (Fruchtzucker)	Glucose (Traubenzucker)	Sorbit (ZAS*)	Verhältnis von Glucose/Fructose
Mandarine	1,3	1,7	-	1,2
Sauerkirsche	4,3	5,2	-	1,2
Sauerkirschsaft	5,3	6,5	-	1,2
Sauerkirschnektar	1,8	2,2	0,3	1,2
Feige, getrocknet	23,5	25,7	-	1,1
Dattel, getrocknet	24,9	25,0	1,4	1,0
Weintrauben	7,1	7,1	0,2	1,0
Banane	3,4	3,6	-	1,0
Honig	38,8	33,9	-	0,9
Apfelsaft	6,4	2,4	0,6	0,4
Apfel	5,7	2,0	0,5	0,4
Birne	6,7	1,7	2,2	0,2

* ZAS = Zuckeraustauschstoff