

Patienteninformation

# Fruktosemalabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit)

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

häufige Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall nach dem Essen können viele Ursachen haben. Wenn diese Beschwerden vor allem nach dem Verzehr von süßen oder fruchtzuckerhaltigen Speisen auftreten, muss an eine Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit) gedacht werden. Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen erklären, was genau im Körper passiert und wie Sie im Alltag gut damit umgehen können.

## Was ist eine Fruktosemalabsorption? Was genau passiert im Körper?

Damit der Fruchtzucker (Fruktose) aus unserer Nahrung durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen werden kann, ist ein spezielles Transportsystem namens „GLUT-5“ zuständig. Bei einer Fruktosemalabsorption ist dieses Transportsystem gestört. Der Fruchtzucker wird nur sehr langsam oder in zu geringen Mengen aufgenommen.

Die im Dünndarm verbleibende Fruktose wandert weiter in tiefere Darmabschnitte (den Dickdarm). Dort wird der Zucker von den natürlichen Darmbakterien zersetzt. Bei diesem Gärungsprozess entstehen Gase (wie Wasserstoff) und Säuren, die zu den typischen Beschwerden führen.

**Zwei wichtige medizinische Unterscheidungen:**

1. **Keine Allergie:** Es handelt sich hierbei nicht um eine Allergie. Während bei einer Allergie schon kleinste Spuren lebensbedrohlich sein können, vertragen Patienten mit einer Fruktosemalabsorption oft noch eine bestimmte Restmenge an Fruchtzucker (meist bis zu 5 g pro Tag).
2. **Kein Fruktose-Intoleranz-Syndrom (HFI):** Die Malabsorption muss von der sehr seltenen, genetisch bedingten *hereditären Fruktoseintoleranz* abgegrenzt werden. Bei dieser Krankheit fehlt der Leber ein Enzym zum Abbau der Fruktose, was zu lebensgefährlichen Unterzuckerungen führt. Hierbei handelt es sich um einen Stoffwechseldefekt, nicht um eine Darmaufnahmestörung.

## Typische Symptome

Die Toleranzgrenze ist individuell sehr verschieden. Wenn sie überschritten wird, kommt es meist zu folgenden Beschwerden:

- Bauchschmerzen, Bauchkoliken und Völlegefühl
- Starke Blähungen und aufgetriebener Leib
- Durchfälle
- Übelkeit und Erbrechen
- Reflux (Sodbrennen) und Aufstoßen
- Kopfschmerzen, Müdigkeit und zum Teil depressive Verstimmungen

## Der Weg zur Diagnose

**Die Basis: Ihre Selbstbeobachtung.** Sowohl vor der Diagnose als auch danach ist ein Ernährungs- und Symptomtagebuch Ihr wichtigstes Werkzeug. Bevor aufwendige Untersuchungen stattfinden, notieren Sie bitte genau, was Sie essen und wann welche Beschwerden auftreten. So können wir in der Praxis bereits erste Muster erkennen und den Verdacht gemeinsam gezielt eingrenzen.

**Die fachärztliche Sicherung: Der H<sub>2</sub>-Atemtest.** Erhärtet sich der Verdacht auf eine Fruchtzuckerunverträglichkeit, können wir Sie an einen Spezialisten (Gastroenterologen) überweisen. Dort kann der sogenannte H<sub>2</sub>-Atemtest durchgeführt werden, der als medizinischer „Goldstandard“ zur Diagnosesicherung gilt. Dafür trinken Sie auf nüchternen Magen eine Fruktoselösung. Anschließend wird regelmäßig der Wasserstoffgehalt in Ihrer Atemluft gemessen. Kann Ihr Darm die Fruktose nicht vollständig aufnehmen, produzieren die Darmbakterien dieses Gas, welches über das Blut in die Lunge gelangt und dort abgeatmet wird.

## Therapie im Alltag: Das 3-Phasen-Modell

Ein kompletter, lebenslanger Verzicht auf Fructose ist fast nie nötig und aus ernährungsmedizinischer Sicht auch nicht sinnvoll. Die aktuellen medizinischen Leitlinien empfehlen eine Therapie in drei Stufen:

1. **Karenzphase (Ausschluss-Diät):** Für 2 bis 4 Wochen verzichten Sie möglichst streng auf Fructose und Zuckeraustauschstoffe, um dem Darm eine Erholung zu gönnen. Auch stark ballaststoffreiche Lebensmittel (wie Kohl oder Hülsenfrüchte) sollten anfangs gemieden werden, da sie den gereizten Darm belasten.
2. **Testphase:** Sobald Sie beschwerdefrei sind, bauen Sie fructosehaltige Lebensmittel schrittweise wieder in Ihren Speiseplan ein. Sie beginnen mit kleinen Mengen und tasten sich langsam voran. Ziel ist es, Ihre persönliche Toleranzschwelle herauszufinden.
3. **Langzeiternährung (Dauerernährung):** Sie kennen nun Ihre Grenzen. Die Basis bildet eine ausgewogene Ernährung (leichte Vollkost), bei der Sie nur die Lebensmittel weglassen, die Ihre Schwelle überschreiten.

## Zwei wichtige Ernährungsregeln: Die „Sorbit-Falle“ und der „Traubenzucker-Trick“

- **Vorsicht vor Sorbit:** Der Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420) blockiert den Fructose-Transporter (GLUT-5) im Darm zusätzlich. Daher müssen Produkte mit Sorbit (und ähnlichen Stoffen wie Mannit, Isomalt, Xylit) konsequent gemieden werden. Sorbit findet sich oft in Diät-Produkten oder Kaugummi.
- **Traubenzucker hilft (Glukose):** Traubenzucker regt die Tätigkeit des GLUT-5-Transporters an. Die gleichzeitige Anwesenheit von Glukose verbessert die Aufnahme von Fructose enorm. Ein Molekül Traubenzucker ermöglicht den Transport von einem Molekül Fructose. Speisen, die ein ausgewogenes Verhältnis von Fructose und Glukose aufweisen, werden oft erstaunlich gut vertragen.
- **Achtung bei normalem Zucker:** Haushaltszucker besteht exakt zur Hälfte aus Fructose und zur Hälfte aus Glukose. Er wird von vielen Betroffenen in kleinen Mengen vertragen, muss bei sehr hoher Empfindlichkeit jedoch gemieden werden.

## Fructose in Lebensmitteln – Ein Überblick

„Versteckter“ Fructose ist in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten. Ein Blick auf die Zutatenliste ist unerlässlich.

Lebensmittelgruppe	Eher geeignet (wenig bis keine Fructose)	Eher ungeeignet (viel Fructose oder Sorbit)
<b>Obst</b>	Zitrone, Rhabarber	Fast alle Obstsorten (v. a. Äpfel, Birnen, Pflaumen), jegliches Trockenobst
<b>Gemüse</b>	Brokkoli, Spinat, Kartoffeln, Tomaten, Gurken, Blattsalat, Erbsen, Mangold	In der Karenzphase meiden: Kohl, Zwiebeln, Lauch, Bohnen (wegen zu vieler Ballaststoffe)
<b>Getränke</b>	Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee	Fruchtsäfte, Limonaden (Cola), Wellness-Getränke mit Geschmack, süße Weine, Bier (enthält oft Sorbit)
<b>Süßwaren</b>	Traubenzucker	Honig, Invertzucker, Eiscreme, Bonbons, Schokolade, zuckerfreie Kaugummi
<b>Grundnahrungsmittel</b>	Nudeln, Reis, Fleisch, Fisch, Eier, Natur-Milchprodukte	Ketchup, fertige Salat-Dressings, industriell verarbeitete Lebensmittel mit Fruchtzusatz

## Muss ich Angst vor einem Vitaminmangel haben?

Ein häufiger Irrglaube ist, dass der Verzicht auf Obst zwangsläufig zu einem Vitaminmangel führt. Da die meisten Gemüsesorten sehr fructosearm sind, können sie reichlich verzehrt werden und decken den Vitaminbedarf hervorragend ab. Allerdings kann die Darmschleimhaut durch die anfängliche Unverträglichkeit angegriffen sein. Dadurch werden bestimmte Mineralstoffe und Vitamine – wie zum Beispiel Zink und Folsäure – möglicherweise schlechter aufgenommen.



[www.ndr.de/ernaehrungsdocs](http://www.ndr.de/ernaehrungsdocs)



[www.dge.de](http://www.dge.de)



[www.sge-ssn.ch/de](http://www.sge-ssn.ch/de)



[www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung.html)