

Fructose

Manche Menschen können Fructose (**Fruchtzucker oder Laevulose**) nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Übelkeit und Blähungen, aber auch Stimmungsverschlechterung und Antriebslosigkeit. Fructose kommt vor allem in Obst und Obstsaften, aber auch in Diabetikerprodukten, einigen Süßigkeiten (siehe Zutatenliste) und im Gemüse in unterschiedlichen Mengen vor.

Da v.a. reine Fructose in größeren Mengen schlecht aus dem Darm aufgenommen wird, bessern sich diese Beschwerden meist, wenn Sie **sehr fructosereiche Lebensmittel meiden** bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Manche Menschen entwickeln oft schon instinktiv eine Abneigung gegen sehr fructosereiche Nahrungsmittel.

Wird Fructose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (= **Traubenzucker**) aufgenommen, so verbessert sich meist die Aufnahme aus dem Darm und es treten weniger Beschwerden auf. Sorbit hingegen, das in bestimmten Obstsorten, aber auch in Bier, Diabetikerprodukten und manchen zuckerfreien Süßigkeiten (Bonbons, Kaugummi) enthalten ist, verschlechtert die Resorption und verschlimmert somit die Beschwerden.

Konsequenz: Streichen Sie fructosehaltige Lebensmittel, wie Obst und Obstsaften, sowie fructosehaltige Fertigprodukte für ca. 2 Wochen völlig aus dem Speiseplan. Danach können Sie dann je nach individueller Fructoseverträglichkeit vorsichtig austesten, ob bzw. wieviel Fructose Ihr Körper beschwerdefrei toleriert.

Entscheidend ist immer die Menge an zugeführter Fructose und ob gleichzeitig Sorbit

(-> Verschlechterung) oder Traubenzucker (-> Verbesserung der Symptome) mit aufgenommen wird. Aus dem selben Grund sollten Diabetikerprodukte überhaupt vermieden werden (enthalten meist Fruchtzucker oder Sorbit).

Besonders schlecht verträglich bleiben meist konzentrierte Obstprodukte, wie Dörrobst und Obstsaften (auch Most), sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst (Sorbitgehalt!), so dass sie auf Dauer gemieden werden müssen!

Außer Fruchtzucker und Sorbit kann auch **Stachyose**, ein Ballaststoff, der in Hülsenfrüchten enthalten ist, die Beschwerden verschlechtern. Meiden Sie deshalb in der Anfangsphase Ihrer Diät vor allem Bohnen, Linsen, Erdnüsse sowie Sojaprodukte oder Brotsorten, die Sojamehl enthalten (häufig bei Kleingebäck, "billigen" Semmeln und Broten, die aus Fertigbackmischungen hergestellt werden).

Fructose- und Sorbitgehalt von Obst pro 100 g Lebensmittel

Lebensmittel	Fructosegehalt (mg)	Sorbitgehalt (mg)
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	

Lebensmittel	Fructosegehalt (mg)	Sorbitgehalt (mg)
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	

Sollten sich die Beschwerden nach Einhalten der Diät nicht bessern oder sollten Sie feststellen, dass Sie auch andere kohlenhydratreiche Lebensmittel schlecht vertragen, vereinbaren Sie bitte noch einmal einen Termin zur weiteren Ernährungsberatung.