

Fruchtzucker – die süße Gefahr !?

Kleiner Leitfaden bei Fruktose-Intoleranz

Es handelt sich bei einer **erworbenen Fruktose-Intoleranz nicht um eine Allergie**, bei der schon geringe Dosen des Allergens zu lebensbedrohlichen Situationen führen können.

Ähnlich wie bei einer Laktoseintoleranz kann es bei einer Fruktoseintoleranz zu **Blähungen, Durchfällen, Darmreizungen, Bauchschmerzen, plötzlich einsetzendem Stuhldrang, manchmal Verstopfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Schlafstörungen und Schwindel** kommen.

Durch das Fehlen eines bestimmten Enzyms kann über den Dünndarm nicht genügend Fruchtzucker aufgenommen und ins Blut transportiert werden. Die Reste verbleiben im Darm und werden später im Dickdarm von Bakterien abgebaut. Dieser Vorgang führt zu den gefürchteten Beschwerden.

Die Fruktose-Intoleranz kann vorübergehend sein oder ein Leben lang bestehen. Sie kann sich schwer oder nur in leichter Form bemerkbar machen, wobei durch **Ernährungsumstellung** und **viel Bewegung die Verträglichkeit deutlich verbessert werden kann.**

Bei der leichten Form werden geringe bis mittlere Mengen an Fruchtzucker gut vertragen. Sehr empfindliche Menschen haben bereits bei einer Menge von 1 Gramm Fruktose oder weniger Beschwerden.

In der Regel wird Fruktose-Intoleranz durch eine langfristige falsche Ernährung, Umwelteinflüsse, häufigen Stress, Magen-Darm-Grippe, Antibiotika oder die dauerhafte Einnahme von Medikamenten ausgelöst. Ob eine Fruktose-Intoleranz besteht, sollte am Besten vom Arzt abgeklärt werden.

Leider gibt es keine klaren Richtlinien, an die man sich halten kann. Eine Fruktose-Intoleranz ist sehr individuell und daher muss jeder Betroffene selbst testen, was und wieviel er verträgt. Zu Beginn der Diät ist es empfehlenswert ein Ernährungstagebuch zu führen, so dass man eine bessere Übersicht darüber hat, was man gegessen hat, und welches Lebensmittel Beschwerden ausgelöst haben könnte. Sollten Beschwerden auftreten, hilft oft ein Tee mit Anis und Fenchel.

Fruchtzucker ist ein natürlicher Ernährungsbestandteil, der in den meisten Früchten und Gemüsen sowie im Honig vorkommt. Viele Gemüsearten sind nicht nur aufgrund des Fruchtzuckergehaltes unverträglich, sondern vor allem wegen des hohen Ballaststoffgehaltes bei einem empfindlichen Darm für den ersten Schritt der Behandlung ungeeignet. Bessern sich die Beschwerden, können kleine Mengen probiert werden.

Fruktose-arme Lebensmittel sind:

(Bitte die individuelle Verträglichkeit testen. Es sind nur Vorschläge, keine starren Richtlinien. Jeder reagiert anders!)

Avocados, Basilikum, Blumenkohl, Broccoli, Butter, Buchweizen, frische Bananen(wenig!), Chicoree, Chinakohl, Eisberg, Endivie, Erbsen, Ei, Feldsalat, Frischkäse natur, Feta natur, Fisch natur, Fleisch natur, Grünkohl, Gurke, Geflügel natur, grüner Tee ohne Aroma, Gerstenmalz, Honigmelone, Hirse, Haferflocken(wenig!), Karotten(nur roh!), Kartoffeln, Kaffee, Kefir, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Kokos(milch), Kräutertee(ohne Aromen), Litchi, Mangold, Meerrettich, Mozzarella, Milch, Milchzucker, Nüsse(außer Erdnüsse!), Naturjoghurt(mit Traubenzucker anreichern!), Oregano, Öle, Oliven, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Pilze(gegart), Pastiake, Radicchio, Radieschen, Rotkohl, Rosenkohl, Rhabarber, Reis(kein Vollkorn!), Rooibostee(ohne Aromen), Rote Bete, Rum, Reissirup, Salz, Schalotten, Spargel, Sahne (wenig!), Spinat, Sekt trocken, Salat, Schwarztee(ohne Aromen), Stevia pur, Sellerie, Sesam, Thymian, Traubenzucker, Tomaten(frisch!), Wirsing, Wurst(Wiener, Frankfurter), Wodka, Weißwein trocken, Wasser, Zucchini, Zahncreme (Weleda).

Die Zugabe von Traubenzucker kann die Verträglichkeit der Lebensmittel verbessern.

Eine Vielzahl an fructosearmen Produkten halten wir immer für Sie bereit und versuchen gerne Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.