

Die **intestinale Fruktoseintoleranz (Fructosemalabsorption, Fruktoseunverträglichkeit)** ist eine erworbene Krankheit, die auf ein defektes und vermindertes Transportsystem (GLUT-5 oder GLUT-7) im Dünndarm zurück zu führen ist, d.h. die Fruktose kann nicht ausreichend in den Körper aufgenommen werden. Fructose wird normalerweise mit Hilfe von Transportproteinen (GLUT, SGLT) im Darm resorbiert werden. Für die Fructose ist der **GLUT-5-Transporter** zuständig, sie kann aber auch über GLUT-2 und GLUT-7 aufgenommen werden. Diese Transporter bringen den Fruchtzucker vom Darm in die Dünndarmzelle, einige dieser Transporter bringen die Zucker dann auf der anderen Zellseite wieder aus der Zelle hinaus, rein ins Blut. Solche Transporter reagieren aber auch auf andere Stoffe. Einige Zuckeralkohole wie Sorbit blockieren zum Beispiel den GLUT-5 Transporter, während **Traubenzucker** (Glukose) seine Aktivität möglicherweise stimuliert. Traubenzucker hat aber noch einen anderen Effekt. Ist viel von ihm im Darm vorhanden, so wandern die GLUT-2 Transporter an die darmseitige Zellwand. Da sie auch Fructose aufnehmen, kann so mehr Fructose verdaut werden.

Warum manche Menschen eine Fructoseintoleranz entwickeln ist noch nicht geklärt! Es zeigt sich jedoch, dass in den letzten Jahren eine Zunahme an Kohlehydrat-Absorptions-Störungen zu erkennen ist. Die typischen Symptome sind Blähungen, Durchfälle, Übelkeit oder Bauchkrämpfe.

Die Fructosemalabsorption ist keine Erkrankung, die organische Schäden verursacht. Bei Einhaltung einer fruktosearmen Ernährung kommt es zu einer Besserung der Beschwerden, bis hin zu einer vollständigen Wiederherstellung der Funktion des Fruktose Transportsystems im Körper. Menschen mit Fructosemalabsorption sollten auch auf die meisten Zuckeralkohole wie Sorbit, Mannit, Isomaltose, etc. verzichten und können Traubenzucker essen, falls sie viel Fructose zu sich nehmen müssen.

# **Lebensmittelauswahl für die Langzeiternährung**

## **Schlecht verträglich:**

### Getränke:

Unverdünnte Fruchtsäfte Fruchtetee, Light- u. Diätgetränke, Most, in größeren Mengen: Bier, Wein, Sekt

### Obst:

Obstsorten mit viel Fruktose: Mango Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Marillen, Pfirsiche, Nektarinen

### Gemüse:

Kohl Gemüse, Kraut, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Paprika, Artischocken, Topinambur, Erdnüsse, Petersilienwurzel, größere Mengen Rohkost

### Beilagen/Getreide:

Weizenkleie, Leinsamen, Süßkartoffeln

### Verschiedenes:

Apfelessig, Mostessig, Fruchtesig, Balsamico, Fruchtzucker, Honig, Diabetikerzucker, Fruktosesirup, zuckerfreier Kaugummi vor u. nach den Mahlzeiten, Diät- oder Diabetikerprodukte, Müsliriegel, Süßspeisen mit Trockenfrüchten

Bei Fertigprodukten die Zutatenliste beachten !!

## **Unbedenklich:**

Milch, Fleisch, Fisch, und Wurst, Geflügel, Eier