

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Fruktose- Unverträglichkeit

DORIS FRITZSCHE

Mit
über 50
Rezepten



GU

Laktit, Maltit, Mannit, Sorbit oder Xylit. Diese Zuckeralkohole rufen einerseits selbst Blähungen hervor und teilweise hemmen sie die Aufnahmekapazität des Fruktose-Transportsystems (siehe [≥](#)).

Der reichliche Konsum von Zuckeraustauschstoffen kann also sekundär zu einer Fruktose-Unverträglichkeit führen.

Neben den genannten Gründen soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass sowohl die Betroffenen wie auch die behandelnden Ärzte aufmerksamer gegenüber Bauchbeschwerden geworden sind.

Den Arztbesuch gut vorbereiten

Ihr Arzt kann die Ursache für Ihre Beschwerden umso schneller erkennen, je präziser und vollständiger Sie ihm Ihre Symptome beschreiben. Immer wieder erfahren wir in unserer ernährungstherapeutischen Praxis, dass der behandelnde Arzt über bestimmte Beschwerden noch nicht informiert wurde. »Ich hatte schon so viele Probleme angesprochen, da wollte ich nicht auch noch über meine Blähungen klagen« - solche Bescheidenheit steht einer erfolgreichen Behandlung nicht selten im Weg.

Legen Sie vor dem Arztbesuch eine Liste der Beschwerden an, die Sie bei sich feststellen. Vermerken Sie möglichst auch, wann diese auftreten. Auf diese

Weise vergessen Sie nichts. Ideal ist es, wenn Sie zudem den nebenstehenden Fragebogen oder eine Kopie davon ausfüllen und zum Arztbesuch mitnehmen.

Erste Hilfe: Das Wichtigste auf einen Blick

Dieses Buch informiert Sie eingehend darüber, was Fruktose-Malabsorption ist und wie Sie damit umgehen können, um beschwerdefrei zu leben. Hier sehen Sie auf einen Blick, was Sie beachten sollten, damit Sie sich schnell wieder wohlfühlen.

Die Drei-Punkte-Auswahl beim Einkaufen, Essen und Trinken

Am Anfang der erfolgreichen Behandlung steht eine Karenzphase.

Verzichten Sie zum Start für bis zu zwei Wochen auf alle Lebensmittel, die größere Mengen an Fruktose oder an Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkoholen) enthalten - oder eine Kombination aus beidem. In dieser Zeit kann sich Ihr Darm zunächst erholen. Wie Sie sich trotz des Verzichts auf Obst optimal mit allen Nährstoffen versorgen, lesen Sie ab [≥](#).

Achten Sie beim Einkaufen in der Karenzphase auf Folgendes:

- Lassen Sie Obst (auch tiefgefroren), Obstprodukte und Trockenfrüchte weg, ebenso alle Lebensmittel, die Früchte oder Fruchtzubereitungen enthalten, wie Fruchtjoghurt oder