

# Ernährungs-Tipps

Eine fructosearme Ernährungsweise ist das Mittel der Wahl bei dieser Krankheit. Ziel einer solchen Diät sollte sein, dem Körper nicht mehr Fructose zuzuführen, als er mit seiner individuellen Restaktivität an GLUT-5 problemlos verstoffwechseln kann. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass der Mangel dieses Transportproteins bei jedem Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt ist. Man spricht daher von einer »individuellen Toleranzgrenze« und meint damit die Menge und Art fructosehaltiger Lebensmittel, die jeder Einzelne problemlos verzehren kann. Ihre individuelle Toleranzgrenze müssen Sie also für sich persönlich herausfinden.

Der Sinn dieser Maßnahme liegt darin begründet, dass man im Rahmen seiner vermutlich lebenslangen Diät nicht auf mehr Lebensmittel verzichtet, als es unbedingt erforderlich ist. Das »Opfer« besteht darin, immer wieder auch potenziell unverträgliche Speisen und Getränke auszutesten und auf ihre Verträglichkeit hin zu überprüfen. In diesem Zusammenhang sei nochmals erwähnt, dass nahezu jeder Betroffene eine Restaktivität an GLUT-5 besitzt und keinesfalls jegliche Fructose meiden muss.

## Die Verträglichkeit austesten

---

Das Austesten einzelner Speisen sollte mit Geduld und Sorgfalt erfolgen. Um sich ein Bild von der Verträglichkeit machen zu können, sollten Lebensmittel einzeln und mit ausreichendem zeitlichen Abstand getestet werden. Sie vermeiden so Fehldeutungen, die durch Überlagerungen entstehen könnten. Im Zweifel oder bei Speisen, die Ihnen be-

sonders wichtig sind, kommt auch eine zweite oder dritte Austestung infrage. Starten Sie stets mit nur geringen Mengen und üben Sie diese Methode zu Anfang an Lebensmitteln, die ohnehin einen niedrigen Fructosegehalt aufweisen. Es wird Ihnen sicher nicht auf Anhieb gelingen, sich ein klares Bild zu verschaffen. Das Ermitteln der Verträglichkeit von Lebensmitteln ist besonders schwierig und wird häufig von verschiedenen Faktoren überlagert. So können die persönliche Verfassung, Lebensumstände, weitere Ernährungsgewohnheiten oder auch Reifegrad und Sorte einer Speise das Ergebnis beeinträchtigen.

## Gut verdauen dank gesunder Darmflora

Auch Zustand und Beschaffenheit der menschlichen Darmflora wirken sich auf die Fructoseverdauung aus. Wer jahrelang unter Magen-Darm-Problemen unbekanntem Ursprungs gelitten hat, sollte seiner Darmflora Gelegenheit zum Aufbau und zur Regeneration bieten. Daher ist es besonders für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wichtig, durch den Verzehr von pro- und prebiotischen Lebensmitteln lebende Mikroorganismen wie Milchsäure- und Bifidobakterien zuzuführen. Diese Bakterienstämme, die ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Verdauung sind, siedeln sich in der Darmschleimhaut der unteren Darmregionen an und helfen bei der Zersetzung der unverdaulichen Nahrungsbestandteile.

### Pro- und Prebiotika

Man unterscheidet zwischen lebenden Mikroorganismen (Probiotika), welche sich in großer Zahl in Sauermilchprodukten befinden, und deren Nahrungsgrundlage, den Prebiotika. Diese unverdaulichen Oligosaccharide kommen in Chicoree, Knoblauch, Spargel und Zwiebeln sowie ebenfalls

in Milchprodukten vor. Leider werden gerade die Sauer-  
milchprodukte von Menschen mit Fructose-Intoleranz häu-  
fig schlecht vertragen. Grund dafür ist eine Laktose-Intole-  
ranz, welche überproportional häufig gemeinsam mit der  
Fructose-Intoleranz auftritt. Auch der Verzehr von prebioti-  
schen Speisen ist nicht jedem in ausreichendem Maße mög-  
lich. Daher ist die Lebensmittelindustrie dazu übergegangen,  
bestimmte Produkte mit Pro- und Prebiotika anzureichern.  
Leider ist die Anzahl der eingebrachten Bakterienstämme  
aber nicht immer ausreichend hoch, sodass für eine optima-  
le Vorsorge dauerhaft große Mengen dieses so genannten  
Functional Food verzehrt werden müssten. Alternativ dazu  
besteht aber auch die Möglichkeit, Pro- und Prebiotika in  
Form von diätetischen Lebensmitteln zuzuführen. Diese  
sind in Apotheken oder per Versand (z.B. unter [www.pseudoallergie.de](http://www.pseudoallergie.de)) erhältlich.

### Traubenzucker verbessert die Fructoseaufnahme

Das Monosaccharid Glucose, besser bekannt unter dem Na-  
men Traubenzucker, unterstützt den Körper bei der Verdaue-  
ung von Fructose. Diesen durch Studien belegten Umstand  
können Sie sich zunutze machen, indem Sie beispielsweise  
fruchtuckerhaltige Obstspeisen mit Traubenzucker anstel-  
le von Haushaltszucker bestreuen und so ihre Verträglich-  
keit verbessern. Ein anderer »Trick« besteht in der Einnah-  
me von Traubenzuckerdragees vor fructosehaltigen Mahl-  
zeiten. Allerdings ist diese Methode nicht uneingeschränkt  
wirksam, da die Glucose nur unterstützend wirkt. Hinzu  
kommt, dass Traubenzucker bereits ab geringen Mengen  
abführend wirken kann und so die eigentliche Symptoma-  
tik verschleiert oder überlagert. Ein Wundermittel gegen  
die Unverträglichkeit stellt diese Methode also keineswegs  
dar. Dennoch lohnt es sich, zumindest versuchsweise zu er-  
gründen, ob sich ein spürbar positiver Effekt durch die Ein-  
nahme herbeiführen lässt. Traubenzucker finden Sie in

Form von Dragees und Pulver in Apotheken oder im Lebensmittelhandel. Zum Thema Haushaltszucker lesen Sie bitte Seite 32.

## Meiden Sie Zuckeraustauschstoffe

---

Zuckeraustauschstoffe sind für Menschen mit Fructose-Intoleranz von besonderer Bedeutung. Diese auch als Zuckeralkohole bezeichneten Süßungsmittel blockieren nämlich das für den Abbau der Fructose zuständige GLUT-5. Die geringe Restaktivität dieses Transportproteins wird beim Verzehr eines Lebensmittels mit Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 953) und Xylit (E 967) komplett aufgebraucht und steht dann nicht mehr für den Abbau von Fructose zur Verfügung. Außerdem können bereits geringe Mengen von Zuckeraustauschstoffen Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und durchfallartige Störungen hervorrufen.

Diese beiden »Nebenwirkungen« legen die Empfehlung nahe, im Falle einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit Zuckeraustauschstoffe weitestgehend zu meiden. Zu diesem Zweck sollten Sie nicht nur auf kalorienreduzierte Lebensmittel wie Diät- und Lightprodukte verzichten. Auch Diabetikerkost, von der Marmelade bis hin zum Diätmenü, ist in den meisten Fällen tabu. Nicht zuletzt enthalten auch zuckerfreie Kaugummis, Süßwaren, Bier und sogar Zahncreme teils bedenkliche Mengen an Sorbit und anderen Zuckeralkoholen.

## Ist Obst nun völlig tabu?

---

Diese Frage stellt sich jeder, der mit der Diagnose »Fructose-Intoleranz« konfrontiert wird. Tatsächlich unterliegt man