



Ernährung bei Fructoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)

Wenn Ihr Kind unter einer Fruktosemalabsorption (ugs. Fruktoseintoleranz) leidet, kann der Darm nur eine begrenzte Menge Fruchtzucker aufnehmen. Der nicht aufgenommene und im Inneren des Darms verbleibende Anteil des Fruchtzuckers gelangt nun in den Dickdarm und wird dort durch die Bakterien vergoren. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte können nun zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und/oder Erbrechen führen.

Der Befund einer Fruktosemalabsorption ist bei Klein- und Schulkindern nicht selten.

Die Beschwerden verschwinden, sofern eine Begrenzung der Aufnahme von Fruchtzucker erfolgt.

Die Ursache der Fruktosemalabsorption ist bisher nicht eindeutig bekannt. Bei vielen Kindern bessert sich die Fruktoseaufnahme mit dem Wachstum bzw. steigendem Alter, so dass nur wenige Erwachsene mit der Fruktoseaufnahme Probleme haben.

Eine medikamentöse Behandlung ist nicht möglich.

Die Zucker in unserer Ernährung:

- Traubenzucker (Glukose)
- Rohr oder Rübenzucker (Saccharose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Milchzucker (Laktose)
- Sorbitol (Zuckeralkohol der Fruktose)

Allgemeine Hinweise zur Ernährung:

- Alle fruchtzuckerhaltigen Speisen in möglichst geringer Menge verwenden.
- Obst über den Tag auf kleine Portionen verteilen.
- Obst- und Gemüsesorten mit niedrigem Fruktosegehalt bzw. hohem Glukosegehalt verwenden. I.d.R. besser verträglich sind Sauerkirschen, Pflaume, Aprikose, Honigmelone, Grapefruit, Litchi, Papaya, getrocknete Pflaumen/Aprikosen. Säfte aus Kirschen, Konfitüren aus Erdbeere, Pflaume, Johannisbeere, Kirschen und Himbeeren sind für die meisten Patienten in Maßen geeignet.
- **Vermieden werden sollten: Apfel, Birne, Weintrauben, Rosinen, Pfirsich, Wassermelone, Mango, Himbeere, Erdbeere, Brombeere**
- Bitte beachten Sie, dass **sorbithaltige Nahrungsmittel** selbst bei geringen Mengen zu Beschwerden wie nach Fruchtzuckeraufnahme führen können.
- Fruchtsäfte und Limonaden durch andere Getränke wie Tee: und Mineralwasser ersetzen.
- Wird mit dem Obst gleichzeitig Traubenzucker zu sich genommen, können u.U. Symptome vermieden werden (Traubenzucker verbessert Fruktoseaufnahme).

Alles Gute wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!