

Liebe Eltern,

Wir haben bei Ihrem Kind eine Fructoseunverträglichkeit (Fructosemalabsorption) festgestellt. Im Folgenden haben wir einige Informationen über die Fructoseverträglichkeit zusammengestellt.

Wieso macht Fructose Beschwerden?

Der Fructose, der vor allem in Obst und Gemüse vorkommt, wird normalerweise mittels eines Zuckertransporters aus dem Dünndarm in die Blutbahn transportiert. Bei einer Fructoseunverträglichkeit ist die Leistungsfähigkeit dieses Transportsystems eingeschränkt und ein Teil der Fructose wird nicht über die Darmschleimhaut aufgenommen, sondern gelangt in tiefere Darmabschnitte. Dort wird sie von Darmbakterien zersetzt und löst Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall aus.

Auch bei Gesunden kommt es ab einer Menge von 25-50g Fructose zu Symptomen. Das ist ganz normal, da ab einer bestimmten Menge die Kapazität des Fructose-Transportsystems erschöpft ist. Durch die gleichzeitige Anwesenheit von Glukose (Traubenzucker), lässt sich das Transportsystem jedoch ankurbeln und es kann mehr Fructose aufgenommen werden.

Formen der Fructoseunverträglichkeit

Die Fructosemalabsorption ist in jedem Fall streng von der viel seltener auftretenden hereditären Fructose-Intoleranz (HFI) abzugrenzen. Die HFI wird durch einen angeborenen Enzymdefekt ausgelöst und tritt erstmals bereits im Säuglingsalter, meist beim Übergang auf Beikost (Obst, Gemüse oder Honig) auf. Die Folge: Auf fructosehaltige Mahlzeiten folgen auch hier Magen-Darm-Beschwerden, außerdem reichert sich die Fructose in der Leber an und führt zu lebensbedrohlichen Vergiftungserscheinungen.

Was können wir gegen die Beschwerden tun?

Um eine weitestgehende Beschwerdefreiheit zu erreichen wird zu Beginn (mindestens zwei Wochen) eine **fructosearme** Kost empfohlen. Zudem sollte ebenfalls auf Sorbit (Zuckeraustauschstoff) verzichtet werden, da bei Patienten mit Fructoseunverträglichkeit häufig auch eine Sorbitolintoleranz vorliegt.

In den darauf folgenden Wochen sollten verschiedene Gemüse- und im Verlauf dann verschiedene Obstsorten wieder eingeführt und die individuelle Fructoseverträglichkeit ermittelt werden (**fructosemodifizierte** Kost). Insgesamt sollten nicht alle fructosehaltigen Nahrungsmittel einfach weggelassen werden, da in diesem Fall Vitamin-Mangelerscheinungen möglich sind.

Zur Erläuterung der Ernährungstherapie bei Fructoseunverträglichkeit empfehlen wir die Durchführung einer **Ernährungsberatung**. Diese wird von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.

Welche Speisen sollten gemieden werden?

- Trauben, Datteln, Feige, Trockenfrüchte, Pflaume, Apfel, Birne, Säfte, Honig
- Süßungsmittel wie Fruktose und Sorbit, Haushaltszucker!

Welche Speisen sind gut verträglich?

- Banane, Papaya, Litchi, Rhabarber, Avocado, Zucchini, Karotte, Blumenkohl, Feldsalat, Erbsen aus der Dose, Spinat
- Traubenzucker als Süßungsmittel

Weitere Informationen und Adressen eines Ernährungsberaters in Ihrer Nähe finden Sie unter www.netzwerk-ernaehrungsberater.de

Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht das Team der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin!

