



Fructose- Malabsorption

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit der Nahrung verzehrter Fructose wird im Dünndarm resorbiert. Bei einer Fructose-Malabsorption ist jedoch das hierfür erforderliche Transportsystem eingeschränkt. Somit wird die mit der Nahrung zugeführte Fructose nur begrenzt oder überhaupt nicht aus dem Dünndarm in den Körper aufgenommen. Die Folge ist ein vermehrter Übertritt von Fructose in den Dickdarm. Das kann zu erheblichen Magen-Darm-Beschwerden führen.

Was tun?

Fructose-“Karenz“ (< 5-10 g Lactose)

Lebensmittel	Fructose (g/100g)
Weinbeere, (getrocknet, Rosine), Apfel (getrocknet), Dattel (getrocknet), Feige (getrocknet), Apfelgelee, Honig, Invertzuckercreme (Kunsthonig)	24 - 40
Kirsch-, Brombeer-, Heidelbeer-, Erdbeer-, Johannisbeer- (rot), Himbeer-, Apfelsinen-, Aprikosenkonfitüre, Quitten-, Johannisbeer- (rot), Himbeergelee, Pflaumenmus, Preiselbeeren (in Dosen)	10 - 24
Kaki, Granatapfel, Apfel, Birne, Hagebutte, Weinbeere, Heidelbeere, Kirsche (süß), Erdbeeren-, Himbeeren-, Ananas-, Birnen-, Kirschen-, Aprikosen- und Pflaumen in Dosen, Pflaumen-, Pfirsich- und Aprikosen getrocknet, Hagebuttenmarmelade, Apfelmus, Traubensaft, Sauerkirschsaft, Apfelsaft	5 - 10
Kiwi, Mirabelle, Kirsche (sauer), Wassermelone, Reineclaude, Papaya, Banane, Guave, Heidelbeere, Johannisbeere (schwarz, rot), Apfelsine, Brombeere, Stachelbeere, Preiselbeere, Mango, Ananas, Erdbeere, Himbeere, Pflaume, Grapefruit, Pfirsich in Dosen, Grapefruitsaft, Himbeersaft, Ananassaft, Apfelsinensaft, Cola-Getränke	2 - 5
Roggenvollkornbrot, weiße Rübe, Möhre, Kohlrabi, Rotkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Artischocke, Porree, Broccoli, Tomate, Zwiebel, Kürbis, Schnittbohne, Paprika, Zucchini, Aubergine, Spargel, Tomaten in Dosen, Tomatensaft, Mandarine, Pfirsich, Karambole, Zitrone, Zitronensaft	1 - 2
Grahambrot (Weizenschrotbrot), Weizenkeime, Limabohne, Batate, Radieschen, Rettich, Petersilie (Wurzel), Kohlrübe, Grünkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Chicoree, Endivie, Kopfsalat, Chinakohl, Gurke, Schnittlauch, Möhre-, Broccoli-, Blumenkohl- und Spargel gekocht und abgetropft, Spargel in Dosen, Aprikose, Okra, Opuntie, Tee (schwarzer Tee)	0,5 - 1

Quelle: Lebensmitteltabelle für die Praxis, Der kleine Souci, Fachman, Kraut,

4. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart