

Dr. med. S. Braun
Allgemeinarzt / Facharzt für
Kinderheilkunde und Jugendmedizin



Fruktose-, Sorbit-Malabsorption

Problem: Fruktosehaltiger Zucker kann nicht ausreichend im Darm aufgenommen werden. Es kommt zu Bauchschmerzen und Durchfällen. Die Therapie besteht in der Reduktion der Fruktosezufuhr.

Schlecht verträgliche Lebensmittel:

- Apfelsaft (sehr ungünstiges Fruktose/Glukoseverhältnis 2,7:1!)
- Fruchtsäfte
- Trockenfrüchte
- Gemüse: Karotten, Artischocken, Brokkoli, Auberginen, Kürbis, Tomaten
- Erdnüsse
- Honig, Marmelade
- Fruchtee, Limonade
- Cornflakes, Müsli, etc.
- Süßer Wein, Most, Diabetikerprodukte (Sorbit und Fruktose als Zuckerersatz)

Gut verträgliche Lebensmittel (wenig Fruktose):

- Getreideprodukte (ohne Zuckerzusatz), Kartoffeln, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte (ohne Fruchtezusatz)
- Gemüse: Spinat, Radieschen, Erbsen, Spargel, Blattsalate, Gurken, Avocado, Rhabarber
- Nüsse (außer Erdnüsse: Sorbit!)
- Wasser, Kaffee, Tee

Verträgliche Obstsorten (mehr Glukose als Fruktose): Mandarine, Grapefruit, Zitronen, Bananen

Sorbithaltige Nahrungsmittel:

- Birnen, Pflaumen, Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche
- Rosinen, Trockenobst
- Diabetikerprodukte
- Erdnüsse

Vorsicht: In zuckerfreien Produkten ist häufig Sorbit als Ersatzstoff enthalten

Zum Süßen von Speisen Traubenzucker (Glukose) verwenden. Haushaltszucker (Rüben-, Rohrzucker) besteht zur Hälfte aus Fruktose

Die Diagnose wird durch einen Auslassversuch mit Anfertigen eines Beschwerdeprotokolls gestellt. In Zweifelsfällen werden eine Fruktosebelastung und ein H₂-Atemtest durchgeführt.