



Dok. Typ FO	Dok. Referenznummer 13500000-0010	Rev.-Stand Rev 02	Erstellung / Überarbeitung Anke Klöppel-Kohns	Inhaltliche / Fachliche Prüfung Anke Klöppel-Kohns Dr. med. Franz Josef Heil
QEP 1.3.5	Ziel 2, Ernährungsempfehlungen, Verhaltensregeln			

## Hinweise zur Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Veröffentlichung / Freigabe  
Anke Klöppel-Kohns  
Dr. med. Franz Josef Heil

Hierunter ist eine ungenügende Aufnahme (Resorptionsinsuffizienz) der Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm zu verstehen, wodurch oftmals Blähungen und allgemeine Oberbauchbeschwerden ausgelöst werden. Es empfiehlt sich eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost.

Die individuelle Verträglichkeit (Toleranz) ist sehr unterschiedlich; kleine Mengen werden in aller Regel gut toleriert.

### Ernährungstherapie

- Einschränkung von Fruktose (Fruchtzucker).
- Häufig kleine Mahlzeiten: 5-6 Mahlzeiten pro Tag im Sinne einer ausgewogenen Ernährung.
- Es ist darauf zu achten, dass in vielen Medikamenten (Säften, Tropfen, Dragee-Manteln) Fruktose und Saccharose (Haushaltszucker) enthalten sein können.

### Ernährungsrichtlinien

- Bedarfsgerechte Nährstoff- und Energiezufuhr.
- Leicht verdauliche, nicht blähende Kost.
- Alle fruktosehaltigen Nahrungsmittel sind zu meiden.
- Zum Süßen Glucose (Traubenzucker) und/oder Süßstoff in Tabletten- oder flüssiger Form verwenden.
- Auch alle sorbithaltigen Nahrungsmittel (z.B. Diabetikergebäck/zuckerfreie Süßigkeiten) sind nicht geeignet (Sorbit wird in Fruktose umgewandelt).
- Von industriell hergestellten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten sind genaue Analysen notwendig.
- Ggfs. medikamentöse Vitamin- und Mineralstoffzufuhr.

### Nahrungsmittelauswahl

- Obst und daraus hergestellte Erzeugnisse sind wegen des hohen Fruktosegehaltes zu meiden.
- Nicht geeignet sind: Fruchtzucker, Rohr- und Rübenzucker, Honig, Sorbit und Süßigkeiten aller Art.
- Die Gemüseportion ist pro Tag auf 150g beschränkt, wobei alle Gemüse mit einem höheren Gehalt an Fruktose als 2g/100g nicht geeignet sind. Dazu gehören: Grünkohl, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Paprikaschote, Lauch, Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl und

Zwiebeln.

- Als allgemein blähstoffarme und somit geeignete Gemüse sind zu nennen: Artischocke, Aubergine, Bambussprossen, Blattsalate (Kopf-, Eichblatt-, Feldsalat, Bataviasalat etc.), Blumenkohlröschen, Bohnen (grün, fein), Brokkoli, Chicoree, Chinakohl, Fenchel, Gurken (gegart), Knollensellerie, Mangold, Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge etc.), Schwarzwurzel, Sojakeimlinge, Spargel (grün, weiß), Spinat, Staudensellerie, Teltower Rübchen, Tomate, weiße Rübe, Zucchini.
  - Zu den blähstoffreichen und somit allgemein schwer verdaulichen zählen: Bohnenkerne, Erbsen, Grünkohl, Gurke (roh), Lauch, Linsen, Mais, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel.
  - Speisekartoffeln sind fruktosehaltig und auf eine Menge von maximal 150g/Tag zu beschränken.

In Kombination von Fruktose und Sorbit können sich bereits kleine Mengen um ihre Wirkung nicht nur addieren, sondern multiplizieren!