

# FRUCTOSE- MALABSORPTION

## UND WENN OBST NICHT VERTRAGEN WIRD?

Obst gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu, denn es enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Aufgrund des enthaltenen Fructozuckers sollte es jedoch nicht im Übermaß konsumiert, sondern auf maximal 2 Portionen pro Tag beschränkt werden. Bei manchen Kindern kann aber auch diese Menge zu Beschwerden führen. Somit kann Fructosemalabsorption ein Thema sein, wenn in der Kinderbetreuungseinrichtung „gesunde Jause“ mit allen Kindern praktiziert wird.

### Was ist eine Fructosemalabsorption?

Bei einer Fructosemalabsorption wird die Fructose nicht oder nicht vollständig im Dünndarm aufgenommen und gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von den Dickdarmbakterien weiter verstoffwechselt und kann in der Folge zu Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Stuhldrang und Durchfall führen.

### Wo ist Fructose enthalten?

Fructose bzw. Fructozucker findet sich nicht nur in Obst, wie der Name „Fructozucker“ vermuten lässt, sondern sie ist vor allem auch ein Bestandteil des Haushaltszuckers (Saccharose). Die Saccharose ist ein Mehrfachzucker, besteht aus Glucose und Fructose und führt somit zu den gleichen Beschwerden bei einer Fructosemalabsorption wie die frei vorliegende Fructose in Obst. Fructose ist außerdem in vielen Getränken und Lebensmitteln zugesetzt, da sie billig zu produzieren ist und eine starke Süßkraft hat.

### Therapie bei Fructosemalabsorption

Durch den Atemtest - durchgeführt beim Arzt - kann festgestellt werden, ob eine Fructosemalabsorption vorliegt. In seltenen Fällen kommt auch eine Fructoseintoleranz vor. Hier liegt ein Gendefekt vor und, die Beschwerden treten beim ersten Kontakt mit Fructose schon im Säuglingsalter auf. Bei dieser Krankheit muss Fructose strikt vermieden werden. Nach dem Feststellen einer Fructosemalabsorption gibt es drei Phasen des Therapieverlaufs:

1. Phase: fructosearme Kost für 2 - 4 Wochen.
2. Phase: Einführen von verschiedenen Obstsorten, Ermitteln der individuellen Fructose-Verträglichkeit, Dauer bis zu 6 Wochen.
3. Phase: Dauerernährung mit individuellen Ernährungsempfehlungen bzgl. Mahlzeitenanzahl, -rhythmus und Auswahl der Lebensmittel.

„Die Verträglichkeit von Fructose kann sich nach einiger Zeit der Ernährungsumstellung deutlich verbessern. Es ist daher empfehlenswert, die individuelle Toleranzgrenze erneut zu testen. Insbesondere bei Kindern kann mit zunehmendem Alter mehr Fructose aufgenommen werden, da sich die Dünndarmoberfläche vergrößert. (Info 08/2010, aktualisiert 10/2014 DGE). Auch eine gemeinsame Aufnahme von Fructose mit protein- und fetthaltigen Lebensmitteln (z.B. Topfen mit Obst) wird allgemein besser vertragen, auch bei einer Fructosemalabsorption.“

Für weitere Informationen bitte einen Termin zur Ernährungsberatung bei den Diätologinnen der aks gesundheit GmbH ausmachen. Sie geben gern Auskunft zu speziellen Fragen und beraten auch Eltern, deren Kinder eine Fructosemalabsorption haben.

**T: 0664 / 802 83 664**

MO – DO	08:30 – 11:30 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr
FR	08:30 – 11:30 Uhr

Bregenz

Sibylle Leis

Lingenau

Evelyn Konrad

Dornbirn / Lustenau / Höchst

Birgit Kubelka

Götzis / Feldkirch / Bludenz / Montafon

Julia Giacomuzzi

