



Informationen zur Fruktoseunverträglichkeit

Ursachen – Beschwerden – Verhaltenstipps – Ernährungsempfehlungen

Die Fruktoseunverträglichkeit gehört zu den häufigen Ursachen für Bauchbeschwerden - vor allem nach dem Essen. Dabei wird Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen und gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien abgebaut, es entstehen Gase, die ein Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe, ein Druckgefühl oder Durchfälle auslösen können. Besonders Obst, Fruchtsäfte, Smoothies, Honig oder andere stark fruktosehaltige Lebensmittel können diese Beschwerden verursachen.

Ursache ist meist eine verminderte Funktion eines Transportproteins im Dünndarm, das Fruktose normalerweise aufnimmt. Zudem können Sorbit (Zuckeraustauschstoffe) oder auch größere Fruktosemengen die Beschwerden verstärken.

Allgemeine Verhaltensempfehlungen (Lifestyle-und Ernährungstipps)

Diese Maßnahmen können die Beschwerden lindern und bilden die Grundlage der Behandlung:

- fruktosereiche Lebensmittel zunächst reduzieren oder vorübergehend meiden
- auf größere Mengen Obst, Fruchtsäfte, Smoothies und Honig verzichten
- Sorbit und Zuckeraustauschstoffe meiden (z. B. in „zuckerfreien“ Produkten oder Kaugummis)
- kleinere Mahlzeiten bevorzugen und langsam essen
- individuelle Verträglichkeit schrittweise austesten
- Obst besser gemeinsam mit Fett oder Eiweiß verzehren (z. B. mit Joghurt)
- bewusster Umgang mit Stress, da die Beschwerden dadurch verstärkt werden können

Wie die Diagnose gestellt wird

Die genaueste Methode zum Nachweis einer Fruktoseunverträglichkeit ist der sogenannte H₂-Atemtest (Wasserstoff-Atemtest). Dabei wird gemessen, ob nach Aufnahme von Fruktose vermehrt Wasserstoff entsteht, was auf eine unzureichende Aufnahme im Dünndarm hinweist.

Ernährung und praktisches Vorgehen

Karenzphase: 2-3 Wochen möglichst fruktosereiche Lebensmittel und Sorbit meiden.

Testphase: Anschließend die persönliche Verträglichkeit langsam austesten.

Dauerernährung: Langfristig sollte die individuell verträgliche Menge an Fruktose beibehalten werden. Ein vollständiger Verzicht auf Obst ist meist nicht sinnvoll.

Wann weitere Schritte sinnvoll sind

Wenn trotz Ernährungsanpassung weiterhin starke Beschwerden bestehen, können zusätzliche Untersuchungen notwendig werden. Dazu gehört beispielsweise eine Abklärung anderer Nahrungsmittelunverträglichkeiten beziehungsweise Darmerkrankungen.

Ernährung und professionelle Ernährungsberatung

Eine individuell angepasste Ernährung kann die Beschwerden deutlich verbessern und gleichzeitig helfen, eine Mangelernährung oder unnötige Einschränkungen zu vermeiden.

Bei entsprechender medizinischer Indikation ist eine professionelle Ernährungsberatung sinnvoll.

Bitte verstehen Sie dieses Informationsblatt als allgemeine Orientierung. Die genaue Diagnose, die Auswahl möglicher Maßnahmen und das weitere Vorgehen werden wir gemeinsam mit Ihnen besprechen.

