

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Fruktose- Unverträglichkeit

DORIS FRITZSCHE

Mit
über 50
Rezepten



GU

ACHTUNG »ZAHNFREUNDLICH«

Süßwaren, die laut Aufschrift die Zähne nicht angreifen, enthalten meist Zuckeralkohole als Ersatz für den kariesfördernden Zucker. Diese können jedoch eine Fruktose-Unverträglichkeit verschlimmern oder sogar auslösen.

Beschwerden müssen nicht sein!

Immer häufiger kommen Menschen, die vom Arzt die Diagnose Fruktose-Malabsorption bekommen haben, in

unsere ernährungstherapeutische Beratungspraxis, und auch in der einschlägigen Literatur ist von einer wachsenden Anzahl Betroffener zu lesen. Was sind die Gründe für diese Entwicklung?

Eine mögliche Erklärung ist der Wandel unserer Ernährungs- und Trinkgewohnheiten. Der Anteil von Obst und Fruchtsäften in der Ernährung steigt, ebenso von Lebensmitteln, denen fruktosehaltige Süßungsmittel zugesetzt werden (siehe >).

Ein weiterer Grund könnte sein, dass auch der Konsum von zuckerfreien Süßwaren deutlich gestiegen ist. Als Ersatz für den Zucker enthalten diese Lebensmittel Zuckeraustauschstoffe wie

Laktit, Maltit, Mannit, Sorbit oder Xylit. Diese Zuckeralkohole rufen einerseits selbst Blähungen hervor und teilweise hemmen sie die Aufnahmekapazität des Fruktose-Transportsystems (siehe >).

Der reichliche Konsum von Zuckeraustauschstoffen kann also sekundär zu einer Fruktose-Unverträglichkeit führen.

Neben den genannten Gründen soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass sowohl die Betroffenen wie auch die behandelnden Ärzte aufmerksamer gegenüber Bauchbeschwerden geworden sind.

Den Arztbesuch gut vorbereiten

Ihr Arzt kann die Ursache für Ihre Beschwerden umso schneller erkennen, je präziser und vollständiger Sie ihm Ihre Symptome beschreiben. Immer wieder erfahren wir in unserer ernährungstherapeutischen Praxis, dass der behandelnde Arzt über bestimmte Beschwerden noch nicht informiert wurde. »Ich hatte schon so viele Probleme angesprochen, da wollte ich nicht auch noch über meine Blähungen klagen« - solche Bescheidenheit steht einer erfolgreichen Behandlung nicht selten im Weg.

Legen Sie vor dem Arztbesuch eine Liste der Beschwerden an, die Sie bei sich feststellen. Vermerken Sie möglichst auch, wann diese auftreten. Auf diese

Weise vergessen Sie nichts. Ideal ist es, wenn Sie zudem den nebenstehenden Fragebogen oder eine Kopie davon ausfüllen und zum Arztbesuch mitnehmen.