

MARTINA AMON

111 Rezepte bei Fructose- Unverträglichkeit

Fructosearm essen – Beschwerden lindern



humboldt

LEBENSMITTELGRUPPE	LEBENSMITTEL ZUM AUSTESTEN
Milch und Milchprodukte	alle Milchprodukte (auch verarbeitete Produkte können ausgetestet werden), alle Käsesorten
Fleisch- und Wurstwaren	alle Sorten
Fisch- und Fischkonserven	alle Sorten
Eier	in jeglicher Form
Fette und Öle	alle pflanzlichen und tierischen Fette geeignet
Süßmittel	Zucker/Saccharose, Kandiszucker, Puderzucker, Brauner Zucker, Vollrohrzucker, Vanillezucker, Kokosblütenzucker, Rübensirup
Gewürze	alle Gewürze, Gemüsebrühe ohne Zusätze
Süße Aufstriche	Nuss-Nougat-Creme, Marmelade
Süßigkeiten	Chips, Flips, Fruchtgummi, Lakritze, Karamellbonbons, Schokolade, Marzipan
Sonstiges	herkömmlicher Ketchup, Balsamicoessig, Senf, Zitronenabrieb, Würzsaucen, fruktosearmer Ketchup z. B. von Frusano
Getränke	Mineralwasser mit Kohlensäure, trockene Weine, Limanden, Cola, Säfte aus geeigneten Obstsorten, Malzbier, Liköre, Schnäpse, Kaffee, Früchte- und Kräutertees

In dieser Phase können Sie alle Lebensmittel auf Ihre individuelle Verträglichkeit testen. Nutzen Sie dafür das Ernährungsprotokoll, um am Ende einen guten Überblick zu erhalten, welche Lebensmittel bei Ihnen geeignet und welche weniger geeignet sind. Sie können in dieser Phase auch verarbeitete Lebensmittel testen. Dennoch ist es für einen gesunden Darm sinnvoll, den Essensplan überwiegend aus unverarbeiteten Lebensmitteln zusammenzustellen. Zum Start empfiehlt es sich, mit neuen Gemüse- und Obstsorten zu beginnen und erst später auch verarbeitete Lebensmittel zu testen.

Phase 3: die Dauerernährung

Es sind etwa vier Wochen vergangen, Sie konnten zahlreiche Lebensmittel austesten und die Liste mit verträglichen Lebensmitteln und Getränken und die entsprechenden Mengen notieren. Wichtig ist für Sie nun, weiterhin genügend fructosehaltige Lebensmittel zu integrieren: Lebensmittel, die Sie nicht vertragen haben, können Sie nach einiger Zeit erneut testen, eventuell in kleineren Mengen und kombiniert mit Traubenzucker. Denn Ihr Ziel ist eine Normalisierung der Beschwerden und eine möglichst normale Nahrungsaufnahme – und nicht, dauerhaft auf alle Fructosequellen im Speiseplan zu verzichten.

Achten Sie auch in Phase 3 auf eine ausreichende Versorgung mit Obst und Gemüse. Ihre benötigten Mengen sollten am Tag mindestens 400 g Gemüse und 150 g Obst betragen. Verteilen Sie diese Mengen über den Tag und verwenden Sie die Sorten, die Sie in Phase 2 gut vertragen haben. Ihre Fructoseaufnahme können Sie weiterhin durch die Zugabe von Traubenzucker beim Kochen oder bei der Zubereitung von Desserts verbessern. Achten Sie zudem auf die regelmäßige Zufuhr von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen in Ihrem Speiseplan, um gut mit allen Nährstoffen versorgt zu sein.



Lebensmittel, die Sie nicht vertragen haben, können Sie nach einiger Zeit erneut testen.

Machen Sie es Ihrem Darm leichter

Eine Fructose-Malabsorption kann unterschiedlich ausgeprägt sein. Probieren Sie Lebensmittel immer wieder aus! Vor allem die Mengen spielen eine große Rolle bei der Verträglichkeit.

Diese Tipps können Ihren Darm zusätzlich schonen:

- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie Ihr Essen gut.
- Verzehren Sie kleinere Portionen.
- Meiden Sie zu fettreiche Speisen.
- Meiden Sie extrem scharfe Gewürze und Speisen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, um die Darmbewegung zu fördern.



Nüsse liefern wichtige Nährstoffe und sind unbedenklich.

Fructzucker-Unverträglichkeit: die häufigsten Fragen

Kann eine Fructzucker-Unverträglichkeit besser werden oder wieder ganz verschwinden?

Aus der Erfahrung ist beides möglich. In der Regel können die Probleme vor allem bei Kindern mit der Zeit verschwinden. Bei Erwachsenen bleiben die Beschwerden in der Regel bestehen, bessern sich jedoch häufig, wenn Sie sorgsam mit der Fructoseaufnahme umgehen und Ihren Darm nicht strapazieren.

Woher kommt meine Fructzucker-Unverträglichkeit?

Diese Frage ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Aus meinen Beratungen erfahre ich, dass entweder bereits in der Familie andere Menschen betroffen sind, also eine genetische Disposition vorliegt, oder dass die Probleme erst entstanden sind. Häufig wird dann von früheren Antibiotika- oder Kortisontherapien berichtet, aber auch extrem hoher Fructzuckerkonsum wird im Anamnesegespräch genannt.

Warum werden die Beschwerden bei mir trotz Karenzphase nicht besser?

Für diesen Grund kann es zwei Erklärungen geben. Zum einen könnten sich Diätfehler eingeschlichen haben, zum anderen könnten die Beschwerden noch andere Ursachen haben. Gehen Sie noch einmal genau die Liste der Karenzphase durch und prüfen Sie Ihre Lebensmittelauswahl, ob Sie auch keine Fructzuckerquellen übersehen haben. Sollte dem nicht so sein, kontaktieren Sie Ihren Arzt, um andere Ursachen der Beschwerden ausfindig zu machen.

Ist die Karenzphase hilflos, wenn mir ein Diätfehler passiert?

Nein. Diätfehler können passieren, sollten aber selten sein. Da-

nach machen Sie einfach weiter wie geplant und schauen, ob sich die Symptome bessern.

Warum habe ich bei gleichem Essen mal Beschwerden und mal nicht?

Der Grund dafür könnte beispielsweise die Portionsmenge sein, aber auch die dazu aufgenommene Flüssigkeit, Stress oder andere Faktoren. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern: Testen Sie das Gericht einfach erneut aus.

Wie kann ich mich im Restaurant oder bei Einladungen fructosearm ernähren?

Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl darauf, dass Ihr Essen aus geeigneten Lebensmitteln besteht. Dennoch kann sich natürlich vor allem in Soßen und Dips Fructose verstecken. Für eine bessere Aufnahme können Sie Traubenzucker zum Essen lutschen oder eine Tablette wie beispielsweise Fructaid zum Essen einnehmen. Diese Tablette wandelt Fructose im Darm zu Glucose um, so dass die Fructose absorbiert werden kann. Achtung: In der Karenzphase sollten solche Experimente gemieden werden.

Muss ich Nahrungsergänzungsmittel zu mir nehmen, um meine Nährstoffe zu decken?

Im Zusammenhang mit der Fructose-Malabsorption wird immer wieder ein pauschaler Mangel an Zink und Folsäure bei den Betroffenen diskutiert. Die aktuelle Studienlage hierzu ist noch sehr dünn und uneinheitlich. Wenn Sie sich ausgewogen ernähren und regelmäßig Lebensmittel mit viel Zink und Folsäure verzehren, benötigen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel. Zinkreiche Lebensmittel sind beispielsweise Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Vollkorn. Als gute Folsäurelieferanten können Sie Nüsse und Vollkornprodukte auf Ihren Speiseplan setzen.