

---

# Fruktose-Unverträglichkeit

Die Fruktoseunverträglichkeit (Fruktose-Unverträglichkeit) wird auch als Fruktosemalabsorption oder Fruktose-Intoleranz bezeichnet.

Fruktose ist somit ein anderes Wort für Fruktose. Dieser Fruktose zählt zu den Kohlenhydraten und ist ein Einfachzucker = Monosaccharid.

Bei einer Fruktose-Unverträglichkeit kann die Fruktose im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen werden und gelangt daher unverdaut in untere Darmabschnitte, besser gesagt in den Dickdarm, wo die Fruktose von Bakterien abgebaut wird. Dabei fallen Stoffwechselprodukte an, welche dann zu Beschwerden führen können.

Welche Symptome treten bei einer Fruktoseunverträglichkeit auf?

- Darmgeräusche, Blähungen
- Bauchschmerzen, Krämpfe
- Durchfall, teilweise auch Verstopfung
- Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- Übelkeit, Völlegefühl
- Sodbrennen

Die Symptome treten ca. 30 - 90 Minuten nach dem Verzehr von Fruktose auf. Die Intensität der Symptome ist immer abhängig von der aufgenommenen Menge. Ausschlaggebend ist auch eine zusätzliche Aufnahme von Zuckeraustauschstoffen (z. B. Sorbit) - diese verschlechtert die Symptome - oder aber die zusätzliche Aufnahme von Glukose, diese verbessert die Symptomatik. Fruktose-Unverträglichkeit - Diagnostik

Die Diagnose kann durch einen Atemtest im Krankenhaus oder beim niedergelassenen Arzt, welcher diesen Test anbietet, gestellt werden. Dem Patienten wird dabei eine gewisse Menge an Fruktose gereicht. Anschließend wird in verschiedenen Zeitabständen die H<sub>2</sub>-Konzentration der Ausatemluft getestet. Mittels dieser Konzentration kann man ersehen, ob eine Fruktose-Unverträglichkeit vorliegt oder nicht.

Quelle: Diät- und ernährungsmedizinischer Beratungsdienst am Krankenhaus Hietzing, 1130 Wien