

---

## Fruktose-Intoleranz - Ernährungstipps

Hier finden Sie ein paar allgemeine Ernährungstipps, die Ihnen bei einer vorliegenden Fruktose-Intoleranz weiterhelfen könnten:

- Durch die Gabe von Traubenzucker (Dextropur) kann eine Verbesserung der Fruktoseaufnahme erreicht werden. Es ist daher sinnvoll Traubenzucker und Fruchtzucker gemeinsam zu konsumieren.

Beispiel:

Frisches Obst machen Sie verträglicher indem Sie es mit Traubenzucker anzuckern.

Verkochen Sie frisches Obst: in Form von Kompott oder Mus, gesüßt mit Traubenzucker, wird es gut vertragen.

- Vollkornprodukte, Kohlgemüse und Hülsenfrüchte, Artischocken können aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes die Beschwerden noch verstärken.

- Basisernährung sollte eine Leichte Vollkost sein. (wenig Fett, wenig Blähendes und wenig Scharfes)

- Trinken Sie ausreichend: vor allem Wasser und Tees, zum Beispiel Kräutertees etc.

- Ausdauersport betreiben

- Bauchmassage im Uhrzeigersinn - zur Verbesserung der Darmbewegung

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