

Fruktose-Intoleranz - Ernährungstherapie

Die Ernährungstherapie bei der Fruktose-Intoleranz richtet sich ausschließlich nach den Symptomen und erfolgt in zwei Schritten:

- Streng fruktosearme Kost

Diese ist zeitlich begrenzt (ca. 2-3 Wochen)

- Fruktoseangepasste Langzeiternährung

1. Zeitlich begrenzte streng fruktosearme Kost für 2-3 Wochen) gut verträglich / schlecht verträglich
GETRÄNKE Wasser, grüner und schwarzer Tee, Kräutertees, z.B. Melissen-, Pfefferminz-, Anis-, Fenchel-, Kümmel-, Käsepappeltee, stilles Mineralwasser, Dicksäfte stark verdünnt, KaffeeFruchtsäfte, Früchtetee, Light- und Diätgetränke (mit Sorbit und Fruktose, siehe Etikette), Diabetikersäfte Liköre, Bier, Wein
BEILAGEN Kartoffeln, Mais, Reis Hirse, Hafer, Roggen, Weizen und daraus hergestellte Speisen Teigwaren, Spätzle, Nockerl Reiswaffeln, Brot Semmeln wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Vollkornprodukte
OBST 1 Portion Marmelade zu 25 g alle Obstsorten und Trockenfrüchte
GEMÜSE div. Blattsalate Karotten, Tomaten, Spinat, Mangold, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Sellerie, usw. wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Kraut- und Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Zwiebel, Lauch, Sauerkraut, Erdnüsse, Rohkost, Topinambur, Gurke, Kohlrabi, Fisolen, Karfiolröschen, Artischocken
FLEISCH & FISCH alle Fleischsorten und Wurstwaren alle Fischsorten
MILCHPRODUKTE Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse Alle Milch- und Milchprodukte ohne Fruchtzusätze Diabetikerjoghurt alle Milch- und Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
ESSIG Essigessenz verdünnt Weinessig verdünnt Mostessig Apfelessig
EIER alle diversen Zubereitungsarten
ZUCKER / HONIG / SÜSSWAREN Haushaltzucker mit Traubenzucker (Dextropur) mischen Glukosesirup, künstlicher Süßstoff Honig, Fruchtzucker, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit), Fruktosesirup Diabetikerprodukte (siehe Etikett) zuckerfreier Kaugummi, Müsliriegel

2. Fruktoseangepasste Langzeiternährung gut verträglich / schlecht verträglich
GETRÄNKE Wasser, Mineralwasser Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte und mit Traubenzucker gesüßte Fruchtsäfte, Dicksäfte stark verdünnt, KaffeeFruchtsäfte, Light- und Diätgetränke (mit Sorbit und Fruktose, siehe Etikett) Diabetikersäfte in größeren Mengen: Malzbier, Liköre, Wein und Sekt
BEILAGEN Kartoffeln, Mais, Reis Hirse, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen und daraus hergestellte Speisen Teigwaren, Spätzle, Nockerl Reiswaffeln, Brot, Semmeln, ... fein vermahlene Vollkornprodukte wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: grobe Vollkornprodukte
OBST Bananen, Orangen, Kiwi, Beerenfrüchte, Mandarinen, Zuckermelone, Zitronen, Kirschen Kompott, Obstkonserven, ... (Menge nach Verträglichkeit!) Apfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsich, Marillen, Ringlotten Trockenfrüchte
GEMÜSE Feld- und Blattsalate, Endivie, Kürbis, Zucchini, Broccoli, Karotten, Fisolen, Spinat, Mangold, Erbsen, grüne Oliven, Champignons, Schalotten, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, ... Zuckermais in kleinen Mengen wegen des hohen Ballaststoffgehaltes: Kraut- und Kohlgemüse, Bohnen, Linsen, Sauerkraut, Topinambur, Artischocken Rohkost
FLEISCH & FISCH alle Fleischsorten und Wurstwaren alle Fischsorten
MILCHPRODUKTE Topfen, Hüttenkäse, Schnittkäse, Streichkäse, Milchprodukte ohne Fruchtzusätze Diabetikerjoghurt, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen
ESSIG Essigessenz verdünnt Weinessig verdünnt Mostessig Apfelessig
EIER als eigene Speisekomponente alle diversen Zubereitungsarten
ZUCKER / HONIG / SÜSSWAREN Haushaltzucker Traubenzucker (Handelsname: Dextropur) Glukosesirup, künstlicher Süßstoff Honig, Fruchtzucker, Fructosesirup, Diabetikerzucker (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit) Diabetikerprodukte (siehe Etikett) zuckerfreier Kaugummi, Müsliriegel
Quelle: Diät- und ernährungsmedizinischer Beratungsdienst am Krankenhaus Hietzing, 1130 Wien