

Fructozucker (Fructose) ist ein Einfachzucker, welcher vor allem in Früchten vorkommt und je nach Menge für deren süßen Geschmack verantwortlich ist. Normalerweise wird Fructozucker aus dem Darm aufgenommen und im Körper, ähnlich wie Glucose, zur Energiegewinnung herangezogen. Fructozucker ist für Diabetiker günstiger, da er ohne Insulin verstoffwechselt wird.

Trotzdem gibt es auch Störungen des Fructozuckerstoffwechsels. Diese liegen vor allem in der Aufnahme von Fructozucker aus dem Darm. Folgende Ursachen können hier bedeutend sein:

- angeborener Enzymdefekt - selten
- chron. entzündliche Darmerkrankungen
- Blockaden der Fructozuckeraufnahme durch Sorbit (Zuckeraustauschstoff)
- Überforderung der Verdauungsleistung, mangelnde Esskultur
- Fehlbesiedelung des Darmes mit Pilzen oder Parasiten

Als Folge der mangelnden Aufnahme von Fructozucker wird dieser nun von den Darmbakterien vergoren. Somit verstärkt sich eine entzündliche Darmerkrankung im Sinne Mayr's und vor allem Durchfälle und Blähungen sind die Folge. Die typischen Zeichen eines „Reizdarmsyndromes“ werden oft von depressiven Verstimmungen und Zuständen begleitet. Dies ist dadurch erklärbar, dass Fructozucker die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan durch Komplexbildung verhindert. Der nachfolgende Mangel der Aminosäure ist für die schlechte Stimmung sowie den „Heißhunger auf Süßes“ verantwortlich.

Wie erkennt man eine Fructosemalabsorbtion?

Bei Verdacht auf Fructoseintoleranz wird ein Atemtest durchgeführt. Als Zeichen der Intensität der bakteriellen Gärung wird der entstehende Wasserstoff gemessen. Auch über den Muskeltest der Applied Kinesiology ist eine Diagnostik möglich.

Was tun bei Fructosemalabsorbtion?

Der erste Schritt ist die Vermeidung von Lebensmitteln, die Fructozucker enthalten. Auch durch eine Moderne Mayr Therapie wird eine entsprechende Verbesserung erzielt. Oft kann dann nach anfänglicher Karenz wieder eine geringe Menge an Fructozucker vertragen werden. Gleichzeitig soll die Aufnahme von Sorbit (Austauschzucker) vermieden werden. Dieses findet sich vor allem in Bier oder als Beimengung in Arzneimitteln und Lebensmitteln (Kaugummi) für Diabetiker.

Von den Mineralstoffen ist Zink besonders wichtig, weil bei Fructoseintoleranz praktisch immer ein Defizit von Zink vorhanden ist.

Auch bei Folsäure und Vitamin B12 finden sich oft Mangelzustände, so dass eine ergänzende Therapie notwendig ist und dadurch viele Beschwerden einfach behandelt werden können.



Information zur
Fructosemalabsorbtion

Wenn später wieder Obst gegessen werden kann, empfiehlt sich, eine kleine Menge von Zucker dazuzugeben, weil dadurch die Aufnahme von Fructose verbessert wird.

Lebensmittel mit hohem Fructosegehalt

- Trockenobst, vor allem Rosinen, Feigen, Datteln, Zwetschken, Aprikosen
- Fruchtsäfte
- frisches Obst, Kompott, Marmeladen
- Honig
- Bier (sorbithaltig)

Fructosegehalt in Lebensmittel in g/ 100 g

Obst	30,0 - 50,0
Knoblauch frisch	14,2
Tomaten Konzentrat	12,8
Tomatenketchup	12,0
Zwiebel - Pulver	11,3
Likörwein süß und trocken	6,6
Tomatenmark	6,4
Sojabohnen getrocknet	5,1
Worcestersoße	5,1
Linsen gekeimt, frisch	4,6
Bohnen grün, getrocknet	4,5
Weißwein lieblich	3,9
Gemüsepaprika rot, frisch	3,7
Zigeuner-Grillsoße	3,6
Kürbisse frisch	1,6
Tomaten frisch, gegart	1,4
Rüben frisch	1,3
Mohrrübe frisch	1,3
Spargel frisch	1,2



**Information zur
Fructosemalabsorption**