

Gesundes kann schaden

Fruchtzuckerunverträglichkeit

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Wenn wir von Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz) sprechen, so meinen wir eigentlich die Fruktosemalabsorption. Mit Malabsorption bezeichnet man eine Störung der Nährstoffaufnahme und des Nährstofftransports vom Darm in die Blutbahnen. Bei der Fruktosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose im Dünndarm.

Betroffen sind bei uns etwa 30% aller Menschen, von denen jedoch nur die Hälfte wirklich Symptome entwickelt. Das hängt natürlich auch von der aufgenommenen Menge an Fruchtzucker ab. Oft berichten Patienten, dass sie viel Obst und Gemüse essen, um ausreichend Vitamine für die Gesundheit zu sich zu nehmen. Der Verdacht, dass auch „gesunde“ Lebensmittel krank machen können, kommt dabei nicht auf. Obst und Gemüse sind gesund, aber bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit kann es zu lästigen Beschwerden kommen.

Abzugrenzen von der Fruktosemalabsorption ist die sehr seltene angeborene (vererbte) Fruktoseintoleranz, die bereits im Säuglingsalter zu lebensbedrohlichen Zuständen führt.

Die Fruktose, die bei einer Fruktosemalabsorption im Dünndarm nicht aufgenommen werden kann, gelangt nun in den Dickdarm, wo sie den dort vorhandenen Bakterien in großen Mengen zur Verfügung steht. Im Stoffwechsel dieser

Darmbakterien entstehen durch Vergärung große Mengen an Gasen und anderen Stoffwechselprodukten, die eine Reihe von Symptomen auslösen können:

- Blähungen
- Hörbare Darmgeräusche
- Völlegefühl

- Aufstoßen
- Krampfartige Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Wässrige Durchfälle

Viele Betroffene klagen über weitere Krankheitszeichen, die durch ein Überangebot an Fruktose im Dick-

darm bedingt sind.

- Konzentrationsstörungen
- Depression
- Angstzustände
- Infektanfälligkeit
- Haarausfall
- Fehlender Appetit

Fortsetzung auf Seite 38

Verträgliche Obstsorten	Verhältnis Glukose : Fruktose
Banane	1,1 : 1
Grapefruit	1,1 : 1
Kiwi	1,3 : 1
Litschi	1,6 : 1
Papaya	3 : 1
Honigmelone	1,2 : 1
Aprikose	2 : 1
Kirsche, sauer	1,8 : 1
Kirsche, süß	1,1 : 1
Pflaume	1,7 : 1

Unverträgliche Obstsorten	Verhältnis Glukose : Fruktose
Apfel	1 : 2,7
Birne	1 : 1,4
Pfirsich	1 : 1,2
Ananas	1 : 1,1
Orange	1 : 1,1
Wassermelone	1 : 1,9
Erdbeeren	1 : 1,1
Himbeeren	1 : 1,1
Brombeeren	1 : 1,1
Mango	1 : 3

Der Beginn einer neuen Liebe:

Feinperlig frisch und herrlich sanft

mit einem Hauch leichter Kohlensäure

Entdecken Sie den Genuss reiner Natur jetzt auf eine besonders sanfte Art. Mit einem Hauch feinsten Kohlensäure wird unser Mineralwasser zu einem einzigartig erfrischenden und unwiderstehlich sanften Genuss – natürlich aus dem Biosphärenreservat.

- ✓ Ausgewogen mineralisiert
- ✓ Natriumarm
- ✓ Für Babynahrung geeignet



Der Genuss reiner Natur – aus den Tiefen des Biosphärenreservats.

www.rhoensprudel.de



Fortsetzung von Seite 37

Dies führt zu krankhaften Veränderungen der Darmschleimhaut und Schädigung der bakteriellen Besiedlung, was wiederum einerseits eine mangelhafte Aufnahme von Folsäure und Zink ins Blut und andererseits eine Absenkung des Serotoninspiegels („Glückshormon“) zur Folge hat.

Die Diagnostik der Fruchtzuckerunverträglichkeit ist einfach. Durch einen Atemtest wird unter Belastung mit Fruktose die Wasserstoffkonzentration der Atemluft gemessen. Bei Fruchtzuckerunverträglichkeit wird der gegebene Fruchtzucker nicht aufgenommen und gelangt schnell in den Dickdarm. Im Stoffwechsel der Darmbakterien wird nun vermehrt Wasserstoff gebildet, der über die Darmwand aufgenommen und über die Lunge wieder abgeatmet und dann gemessen wird. Bestätigt der Test die Verdachtsdiagnose, so ist eine Ernährungsumstellung erforderlich. Fruchtzucker ist nicht nur in Früchten zu finden, wie der Name vermuten lässt. Selbst weißer Haushaltszucker enthält je zur Hälfte Fruktose und Glukose. Für die Verträglichkeit ist das Verhältnis von Glukose zu Fruktose wichtig, denn



Foto: Fotolia.de / leftleg

die Glukose erleichtert die Aufnahme von Fruktose im Dünndarm. Gerade die am meisten gegessenen Früchte wie Äpfel, Birnen, Erdbeeren, anderes heimisches Beerenobst und vor allem Trockenfrüchte enthalten einen hohen Anteil an freier Fruktose und führen somit häufig zu Beschwerden. Bananen dagegen werden meist gut vertragen, weil ihr Verhältnis von Fruktose zu Glukose günstig ist. Nach Diagnosestellung sollte eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden, um eine Feh-

lernernährung zu vermeiden. Bei Beachtung einiger Regeln muss man auf Obst, Gemüse und Fruchtsäfte nicht ganz verzichten. Es gibt genug vitaminreiche Lebensmittel, die weiterhin verzehrt werden können (Tabelle S. 37).

Zu einer erfolgreichen Therapie gehört eine konsequente Ernährungsumstellung. Es gibt auch Medikamente (Enzyme), die den Fruktosestoffwechsel unterstützen. Sie können jedoch nicht ständig eingenommen werden, sind außerdem teuer und werden von den Krankenkassen nicht erstattet. Wird die Ernährungsumstellung konsequent eingehalten, verschwinden die Symptome innerhalb eines Monats.

Eine Linderung der Beschwerden kann man auch durch gleichzeitige Einnahme von freier Glukose erreichen, zum Beispiel Traubenzucker.

Dann müssen auch Einladungen zum Essen nicht ausgeschlagen werden – ein Stück Traubenzucker, das während des Essens eingenommen wird, verbessert das Verhältnis von Fruktose zu Glukose, die Folgen werden zumindest abgeschwächt. Außerdem wird Fruktose häufig besser vertragen, wenn sie nach einer reichhaltigen Mahlzeit verzehrt wird (verlangsamte Magenentleerung).

Vorsicht ist bei den Zuckeraustauschstoffen wie zum Beispiel Sorbit oder Isomalt geboten (E-Nummern 420 und 432 – 436). Viele vertragen sie gut, doch das Problem besteht darin, dass diese Stoffe die Aufnahme von Fruktose im Dünndarm zusätzlich behindern. Folgende Nahrungsmittel können Zuckeraustauschstoffe enthalten: Süßigkeiten, Bonbons und Kaugummis, Trockenfrüchte, Fruchtsäfte, Bier, Diät- und Diabetikerprodukte und Arzneimittel.

Passen Ihre Beschwerden zu dem oben beschriebenen Krankheitsbild der Fruchtzuckerunverträglichkeit, sollten Sie sich von einem Spezialisten daraufhin untersuchen lassen. Bei bestätigter Diagnose wird eine ernährungsmedizinische Beratung notwendig.

Manipulationen

Vom Weizen im Wasser und fettigen Fruchtgummis

VON KATRIN HANK

Wie andere sich einer Zeitung widmen, schenke ich Produktaufschriften, Zutaten- und Kalorienlisten meine vollste Aufmerksamkeit. Nein, ich habe keine Essstörung, liebe gemeinsame Kochabende mit Freunden und gönne mir auch mal etwas „Ungesundes“. Aber als Ernährungswissenschaftlerin finde ich es spannend, mich – manchmal stundenlang – in einem Supermarkt aufzuhalten. Und jedes Mal, wirklich jedes Mal, bin ich aufs Neue überrascht, auf welche Manipulationen ich so treffe. Erst kürzlich bin ich wieder auf mein Lieblingsbeispiel gestoßen – die Logos auf einer üblichen PET-Wasserflasche. Diese wirbt damit, glutenfrei zu sein. Als ich das zum ersten Mal gelesen habe, musste ich regelrecht stutzen. Glutenfrei? Was hat sich da die Industrie mal wieder ausgedacht? Wasser ist doch von Natur aus glu-

tenfrei; Gluten ist vorwiegend in Getreideprodukten aus Weizenmehl zu finden. Eine Aufschrift „glutenfrei“ ist also gar nicht notwendig. Selbst Personen mit neu entdeckter Glutenunverträglichkeit lernen schnell, beim Einkauf die Zutatenliste auf Weizen und Co. zu prüfen – allerdings wird kein vernünftiger Mensch Gluten im Mineralwasser vermuten. Ein ähnliches Beispiel sind Fruchtgummis, die Aufschriften wie „fettfrei“ oder „glutenfrei“ besitzen, obwohl sie im Grunde weder aus Fett noch Gluten, sondern vorwiegend aus Gelatine, Zucker und Farbstoffen bestehen. Leider gibt es im Supermarkt eine Flut an Marketingmaßnahmen, auf die sogar ich als Experte hin und wieder hereinfalle. Als Nicht-Ernährungswissenschaftler ist es fast unmöglich, nicht in die Fallen hineinzutappen. Während die Lebensmittelhersteller also mit Produkten werben, die „frei“ von Zucker, Fett

und Co sind, offenbart die Zutatenliste Überraschungen: Sind weniger Fett und Zucker enthalten, stecken oftmals umso mehr andere Zutaten darin. Die Liste reicht von Stärke und Verdickungsmitteln hin zu Süßungsmitteln, mit oft unaussprechlichen Namen wie Aspartam-Acesulfam-Salz. Diese sind verantwortlich für die gewünschten Konsistenz- und Geschmackseigenschaften, die in der „light“-Variante sonst nicht erreichbar wäre. Die zuckerarme und fettfreie Variante muss also nicht zwangsläufig gesund sein, nur weil sie damit wirbt. Und hinter den vermeintlich schlechten E-Nummern kann sich etwas Harmloses wie Zitronensäure verbergen. Aber wie soll nun der Verbraucher zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln unterscheiden, wenn er auf eine Flut von Werbemaßnahmen, unbekanntem Fachwörter oder E-Nummern stößt? Obwohl eine gesunde Ernährung wesentlich für un-

ser Leben ist, wissen viele erstaunlich wenig darüber. Schon von Kind auf lernen wir zwar, mit Gabel und Messer zu essen, doch das Know-how zu Inhalt und richtigem Umgang mit den Lebensmitteln kommt oft zu kurz. Dabei ist eine falsche Ernährung für eine Vielzahl von Erkrankungen verantwortlich.



Foto: Fotolia.de / roxcon