

Fruktose-Malabsorption

Als Malabsorption bezeichnet man eine Störung der Nährstoffaufnahme und des Nährstofftransports vom Darm in die Blut- und Lymphbahnen. Bei der Fruktose-Malabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm. Der Transport von Fruktose aus dem Dünndarm in den Blutkreislauf ist eingeschränkt.

Beschwerden: Blähungen, Bauchschmerzen bzw. -krämpfe, Übelkeit, Durchfälle

Was kann man bei Fruktosemalabsorption tun?

Liegt bei Ihrem Kind eine Fruktosemalabsorption vor, muss es fruktosehaltige Nahrungsmittel nicht komplett meiden!

In der Regel ist es ausreichend:

- ☉ die Aufnahme von Fruktose zu reduzieren (max. Zufuhr freier Fruktose pro Tag: 30g)
- ☉ die Zufuhr von Sorbit zu vermeiden
- ☉ die Aufnahme von freier Fruktose durch den gleichzeitigen Verzehr von freier Glukose zu verbessern
(Zu einem fruktosehaltigen Nahrungsmittel kann z. B. auch Traubenzucker (=Glukose) gereicht werden.)

Bessern sich die Beschwerden Ihres Kindes nach Einhalten der genannten Richtlinien nicht nach kurzer Zeit, können andere Ursachen vorhanden sein, z. B. eine Laktosemalabsorption.

Grundsätzliche Empfehlung:

- ☉ insgesamt Obst/Obstsäfte nur in kleinen Mengen
- ☉ möglichst kein Apfel/Birne/Pflaume, auch nicht in Säften
- ☉ keine zuckerfreien Kaugummis oder andere zuckerfreie Süßigkeiten

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen das Verhältnis von freier Fruktose zu freier Glukose in einigen Nahrungsmitteln:

Nahrungsmittel (100g)	freie Fruktose (in g)	freie Glukose (in g)	Verhältnis (<i>optimal</i> <1>)
Ananas	2,44	2,13	0,9
Apfel	5,74	2,04	0,4
Apfelsine	2,87	2,53	0,9
Aprikose	0,87	1,73	2
Aprikose, getrocknet	5,1	10,2	2
Banane	3,4	3,55	1
Birne	6,75	1,67	0,2
Brombeere	1,35	1,28	0,9
Erdbeere	2,28	2,16	0,9
Grapefruit	2,1	2,38	1,1
Heidelbeere	4,07	3,0	0,7
Himbeere	2,05	1,79	0,9
Honigmelone	0,56	0,68	1,2
Johannisbeere rot	3,8	3,07	0,8
Kirsche - süß	6,14	6,93	1,1
Kiwi	4,41	4,71	1,1
Litchi	3,2	5	1,6
Mandarine	1,3	1,7	1,3
Mango	2,73	0,64	0,2
Nektarine	1,79	1,79	1
Papaya	0,34	1,03	3
Pampelmuse	2,67	3,03	1,1
Pfirsich	1,24	1,04	0,8
Pflaume	2,01	3,36	1,7
Pflaume, getrocknet	9,37	15,67	1,8
Rosine	32,77	32,31	1
Sauerkirschen, konserv.	3,32	3,75	1,1
Wassermelone	2,91	2,9	1
Weintrauben	7,63	7,33	1
Zitrone	3,45	3,58	1

Die Werte können schwanken (z. B. Reifegrad). Einen hohen Anteil an Sorbit enthalten Birnen, Pflaumen, Äpfel, Aprikosen und Pfirsiche. Dagegen enthalten Beeren- u. Citrusfrüchte sowie Ananas und Trauben sehr wenig bis gar kein Sorbit.

(Quelle: www.nahrungsmittel-intoleranz.com, www.allergiefreiessen.de)