

# Ernährungsempfehlungen bei Fruktosemalabsorption

---

Bei der Fruktosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm. Dadurch gelangt Fruktose in den Dickdarm, die dort von Bakterien zersetzt wird und zur Gasbildung führt. So können vielfältige Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, aber auch Verstopfung entstehen.



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.

[www.gpge.eu](http://www.gpge.eu)

**Bei der Fruktosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme freier Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm. Dadurch gelangt Fruktose in den Dickdarm, die dort von Bakterien zersetzt wird und zur Gasbildung führt. So können vielfältige Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, aber auch Verstopfung entstehen.**

Schon beim Verzehr einer normalen Menge Fruchtzucker kommt es zu Beschwerden. Zuckeralkohole/- austauschstoffe wie Sorbit , Mannit usw. werden ebenfalls nicht vertragen. Liegt eine Fruktosemalabsorption vor, muss nicht komplett auf fruktosehaltige Lebensmittel verzichtet werden. Allerdings sollte individuell ausgetestet werden, wie viel Fruktose der Einzelne verträgt.

Dies geschieht in 3 Stufen:

1. Karenzphase (Dauer: max. 2 Wochen)
2. Testphase
3. Dauerernährung

Karenzphase

Um eine rasche Beschwerdefreiheit zu erreichen, muss der Fruktoseverzehr für die Dauer von max. 2 Wochen weitestgehend eingeschränkt werden. Da der Haushaltszucker zur Hälfte aus Fruchtzucker besteht, sollte auch auf ihn verzichtet werden.

Testphase

In dieser Phase beginnt man schrittweise Lebensmittel mit einem mittleren Fruktosegehalt nach deren Verträglichkeit auszutesten. Sinnvoll ist es, jeden 3. Tag ein neues Lebensmittel aus der gelben Gruppe auszuprobieren.

Dauerernährung

Normalerweise werden nun kleine Fruktosemengen über den Tag verteilt vertragen. Eine ausgewogene Mischkost mit individuell ausgetesteten fruktosehaltigen Lebensmitteln ist möglich.

Kartoffeln, Eier, Fette, Nüsse, Samen sowie Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Milch und deren Produkte (ohne Zusatz von Zucker und Obst),

werden üblicherweise auch in der Karenzphase vertragen. Die Verträglichkeit fruktosehaltiger Lebensmittel und Speisen wird verbessert, indem man Traubenzucker hinzufügt und/oder sie während einer Mahlzeit in Kombination mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln isst.

Jedoch sollten in den ersten beiden Phasen möglichst Lebensmittel, die generell schlecht verträglich sind, gemieden werden:

- schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten, wie grobe Blattkohlsorten, Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln, Pilze
- kohlsäurehaltige Getränke

Trotz einer fruktosereduzierten Ernährung können Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfälle z.T. weiterhin bestehen bleiben. Hier sollte eine ergänzende diagnostische Abklärung erfolgen.

Eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierete Ernährungsfachkraft ist die Voraussetzung für eine individuelle und alltagspraktikable Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung.

Rechtlicher Hinweis: Medizin und die Therapie von Erkrankungen unterliegen einer stetigen Fortentwicklung und dem Wandel. Insofern können sich auch Inhalte ändern, die in diesem Merkblatt sind. Auch wenn das Merkblatt von der GPGE verfasst wurde, ist für die jeweilige individuelle Aufklärung immer nur der aufklärende Arzt oder die aufklärende Ärztin verantwortlich. Er/Sie hat auch die Verpflichtung, bei jeder Verwendung dieses Merkblatts zu überprüfen, ob die Inhalte tagesaktuell und auf den individuellen Patienten/die individuelle Patientin bezogen zutreffend und umfassend sind.



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.

Hier finden Sie jeweils geeignete  
Lebensmittel für die entsprechenden Phasen:

	Karenzphase	individuelle Testphase	in der Dauerernährung oft nicht verträglich
Obst	Avocado, Rhabarber	Ananas, Aprikose, Brombeere, Banane, Clementine, Erdbeere, Grapefruit, Himbeere, Honigmelone, Holunderbeere, Kiwi, Litschi, Mandarine, Mirabelle, Orange, Papaya, Pfirsich, rote Johannisbeere, Sauerkirsche, Stachelbeere, Zitrone	Apfel, Birne, Kaki, Mango, Weintrauben, Rosinen und andere Trockenfrüchte
Getränke	Mineralwasser naturell/medium, Tee, Getreidekaffee	kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Fruchtsaft-schorlen aus verträglichen Obstsorten	Fruchtsäfte aus o.g. Obstsorten, Wasser mit Fruchtzuckerzusatz
Süßungsmittel	Traubenzucker, Milchzucker, Reissirup, Süßstoff	Haushaltszucker, Honig, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Inulin, Invertzucker	Fruchtzucker, Zuckeralkohole wie Sorbit (E420), Mannit (E421), Isomalt (E953), Laktit (E966), Maltit (E965), Fruchtdicksäfte, z.B. aus Agave, Birne, Apfelkraut, Birnenkraut
Süßwaren	Traubenzuckerbonbons	Süßwaren in geringen Mengen, Marmelade, Gelees aus o.g. Sorten	Süßwaren mit Zuckeralkoholen/ -austauschstoffen, Marmelade, Gelees aus o.g. Sorten



**GPGE**

Gesellschaft für Pädiatrische  
Gastroenterologie und Ernährung e.V.