



FRUKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT

Manche Menschen können Fructose nicht verdauen und bekommen deshalb Beschwerden wie Aufstoßen, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit und Blähungen. Es kann aber auch zu Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit kommen. Vor allem reine Fructose in größeren Mengen wird schlecht aus dem Darm aufgenommen. Es bessern sich die Beschwerden meistens, wenn Sie sehr fruktosereiche Lebensmittel meiden, wobei viele Menschen bereits instinktiv eine Abneigung dagegen entwickelt haben.

Wird Fructose in kleinen Mengen und in Verbindung mit Glucose (=Traubenzucker) aufgenommen, so ist die Aufnahme verbessert und weniger Beschwerden sind die Folge.

Sorbit verschlechtert die Fructoseaufnahme und verschlimmert somit die Beschwerden. Sorbit ist in Kern- und Steinobst, im Bier, in allen Diabetikerprodukten und in vielen zuckerfreien Süßigkeiten (z. B: Kaugummi) enthalten.

Konsequenz: Streichen Sie für 2 Wochen fructosehaltige Lebensmittel, wie Obst und Obstsaft, sowie fructosehaltige Fertigprodukte völlig aus dem Speiseplan. Danach können Sie Ihre persönliche Verträglichkeit vorsichtig austesten. Entscheidend ist die Menge an Fructose und ob gleichzeitig Sorbit (Verschlechterung) oder Traubenzucker (Verbesserung der Aufnahme) aufgenommen wird. Diabetikerprodukte sollten überhaupt gemieden werden. Meiden Sie in der Anfangsphase Ihrer Diät Bohnen, Linsen, Erdnüsse und Sojaprodukte oder Brotsorten mit Sojamehl (meist in Fertigteigwaren, Kleingebäck, Billigsemeln...).

Besonders schlecht verträglich bleiben konzentrierte Obstprodukte, wie Dörrobst und Obstsaft (auch Most), sowie Honig und verschiedene Sorten Kern- und Steinobst, so dass sie auf Dauer gemieden werden sollten.

Fast immer fehlen Zink, Folsäure (B9) und andere B-Vitamine, die nach individueller Testung einzunehmen sind!

Fruktosearm ohne Probleme	nur fruktosehaltig selber ausprobieren	fruktose- und sorbithaltig fast immer mit Problemen
Honigmelone	Obstsaft stark verdünnt	Apfel (bes. Saft, Mus u. getrocknet)
Bananen	Marmelade in kleinen Mengen	Zwetschken (Dörripflaumen)
Mandarinen	Orangen	Birnen (bes. Saft und getrocknet)
Zitronen	Kirschen	Marillen (bes. Saft und getrocknet)
Zuckermelonen	Kiwi, Kaki, Mango	Pfirsich (bes. Saft und getrocknet)
	Wassermelonen	Rosinen
	Schwarz-, Stachelbeeren	Weintrauben (bes. der Saft)
	Brom-, Preiselbeeren	Johannisbeeren (bes. der Saft)
	Ananas (-kompott)	Erdbeeren
	Rhabarber, Zwiebel	Rot- und Weißwein
	Schwarzwurzel	Bier
	Artischocken	