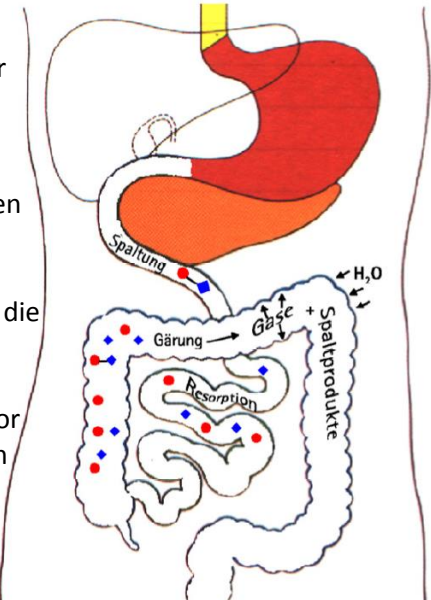


Elterninformation der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Paderborn **Ernährung bei Fructoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)**

Eine Fructoseunverträglichkeit oder Fruktosemalabsorption liegt vor, wenn **Fructose (Fruktose)** vom Dünndarm nur in begrenzter Menge aufgenommen werden kann. Eine Fruktosemalabsorption kann in einem Wasserstoffatemtest nachgewiesen werden.

Liegt eine Fruktosemalabsorption vor, gelangt bei Zufuhr größerer Mengen Fructose dieser in den Dickdarm, da er im Dünndarm nicht genügend aufgenommen werden kann. Die im Dickdarm lebenden Bakterien vergären den Zucker: dabei entstehen Spaltprodukte und Gase die zu Bauchschmerzen oder/ und Durchfall führen.

Die Fructoseunverträglichkeit ist eine relativ harmlose Störung, die vor allem bei Klein- und Schulkindern häufig gefunden wird. Die Beschwerden verschwinden, wenn die Fructosemenge in der Nahrung begrenzt wird. Ein komplettes Verschwinden aller Krankheitserscheinungen zeigt, daß die Fructoseunverträglichkeit die einzige oder die Hauptursache der Beschwerden ist. Sollte trotz konsequenter Diät keine Besserung eintreten, sollten Sie sich erneut mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen.



Welche Ursache hat die Fructoseunverträglichkeit?

Die Ursache der Fructoseunverträglichkeit ist bisher nicht eindeutig bekannt. Ein Faktor stellt die hohe Fruktosezufuhr in der modernen Ernährung dar (Säfte, Süßigkeiten), an die der Darm entwicklungsgeschichtlich nicht angepasst ist. Offensichtlich besteht bei den Betroffenen aber auch eine verminderte Transportkapazität für den Fructose im Bereich der Dünndarmschleimhaut. Familiäre Häufungen kommen vor, was für eine genetische Komponente spricht.

Manchmal ist die Funktion der Schleimhaut auch nach einer Infektion beeinträchtigt.

Bei vielen Kindern bessert sich die Fruktoseaufnahme mit der Zeit.

Achtung: Auf gar keinen Fall darf die bei Ihrem Kind gefundene Störung mit dem seltenen Krankheitsbild der sog. hereditären Fruktoseintoleranz verwechselt werden, einer genetischen Erkrankung die eine lebensbedrohliche Störung der Leberfunktion bewirken kann und eine völlig andere Diät erfordert!

Gibt es Medikamente gegen die Fruktosemalabsorption?

Eine medikamentöse Behandlung ist nicht möglich. Durch eine Änderung der Ernährung (fruktosearm) kann eine Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Muss ich völlig auf Obst verzichten? Wie bekommt mein Kind Vitamine?

Mangelserscheinungen sind bei ausgewogener Ernährung nicht zu befürchten. Auch muss auf Obst in der Ernährung nicht völlig verzichtet zu werden (siehe unten).

Traubenzucker hilft bei der Verwertung von Fructose, daher werden Obstsorten mit hohem Traubenzucker- und niedrigem Fruktosegehalt in der Regel gut vertragen.

Auch Gemüse sind unbegrenzt verträglich, so dass Sie die Vitaminversorgung Ihres Kindes durch frische Gemüse und Salate sicherstellen können.

Was sollte ich vermeiden?

Der Darm wird insbesondere dann überfordert, wenn viel Fructose in kurzer Zeit verarbeitet werden muß: z.B. wenn viel Obst gegessen oder Obstsaft getrunken werden. Aber auch in vielen Süßigkeiten und Softdrinks (Limonade, Cola) ist meist zu viel Fructose enthalten, kleinere Mengen sind oft okay. Gemieden werden sollten besonders Obstsorten mit hohem Fructose- und niedrigem Traubenzuckergehalt.

Da der Zuckeralkohol **Sorbit** dem Fructose sehr ähnlich ist, besteht in der Regel auch eine Unverträglichkeit für **Sorbit**, daher sollte auch Sorbit vermieden werden. Aus bestimmten Zuckersubstituten wird Sorbit freigesetzt (z. B. Isomalt®).

Zusammenfassend empfehlen wir, folgende Regeln zu beachten:

In den ersten 3-4 Wochen den Fructose sehr konsequent vermeiden → so kann der ursächliche Zusammenhang zwischen der Fructoseunverträglichkeit und Bauchweh bzw. Durchfall bewiesen werden. Danach vorsichtig Austesten wieviel Fructose man verträgt (tageweises Ausprobieren einer Obstsorte; Beschwerden treten manchmal erst nach Stunden auf!).

1. Alle fructosehaltigen Speisen in möglichst geringen Mengen verwenden.
2. Obst über den Tag auf kleine Portionen verteilen. Zu den Hauptmahlzeiten (als Dessert) gegeben ist Obst am besten verträglich (langsamere Magenentleerung wegen Fett und Eiweißen).
3. Obstsorten mit niedrigem Fructose- und hohem Traubenzuckergehalt verwenden:
Gut verträglich: z.B. Bananen, Papaya, Mandarine, Zitrone, Limette, Kokosnuss; Aprikosen (Marillen) werden manchmal gut vertragen.
4. Obstsorten mit hohem Fructose oder Sorbitgehalt werden meist nicht vertragen:
Vermieden werden müssen: Apfel, Birne, Aprikose, Pflaume, Weintrauben, Rosinen, Wassermelone, Mango, Kiwi.
5. Fruchtsäfte und Limonaden durch andere Getränke wie Tee oder Mineralwasser ersetzen. (Reiner Orangen-, Bananen- oder Grapefruitsaft -kein Nektar!- kann allerdings 1:10 mit Mineralwasser versetzt getrunken werden.) Vorsicht bei Eistee (auch hier kann als Süßungsmittel Fructose oder Sorbit verwendet werden)! Softdrinks (Limonade, Cola) sind meist nicht gut verträglich, manche Personen vertragen aber Light-Produkte.
6. Sorbit-haltige Nahrungsmittel führen in geringeren Mengen zu Beschwerden als Fructose, auch sie sollten vermieden werden.
7. Bei Süßigkeiten auf Fructose- und Sorbitgehalt achten, speziell sogenannte "zuckerfreie" Produkte vermeiden. Auch das als Zuckeraustauschstoff verwendete Isomalt enthält Sorbit in großen Mengen und ist nicht geeignet! Als Süßigkeiten-Alternative empfehlen wir Traubenzuckerbonbons. Falls keine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegt und auf Süßigkeiten nicht verzichtet werden soll, stellt auch Milkschokolade eine Alternative dar. Honig zum Süßen vermeiden.

Auf folgender Website gibt es eine ausführliche Tabelle: http://www.fructose.at/pdf/booklets/fructose_tabelle.pdf

Quelle: „Ernährung bei Fructoseunverträglichkeit Merkblatt 2013“ Dr. M. Claßen, Abteilung für Kindergastroenterologie, Hepatologie und Ernährung, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum LdW, Bremen