

# Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



**Dr. med. Alexander Ruthke**  
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

**Dr. med. Holger Burhorn**  
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

Sehr geehrte/r Patient/in!

Bei Ihnen wurde eine **Fructosemalabsorption** festgestellt.

Als "Malabsorption" bezeichnet man eine Störung der Nährstoffaufnahme im Darm.

Bei einer Fructosemalabsorption kommt es zu einer eingeschränkten Aufnahme von Fructose im Dünndarm. Darüber hinaus ist der Transport von Fructose aus dem Dünndarm in den Blutkreislauf eingeschränkt.

**Typische Beschwerden** sind Blähungen, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe, Übelkeit und Durchfälle.

**Die Therapie** besteht in einer *fructosearmen* Diät. Ein kompletter Verzicht auf Fructose ist nicht erforderlich!

In der Regel ist es ausreichend:

- die Aufnahme von **Fructose** zu reduzieren (maximale Zufuhr freier Fructose pro Mahlzeit: 10 g)
- die Zufuhr von **Sorbitol** zu vermeiden (Zuckerersatzstoff in vielen industriellen Lebensmitteln, insbesondere in Diätprodukten und Süßigkeiten, auch in manchen Medikamenten)
- die Aufnahme von Fructose durch den gleichzeitigen Verzehr von freier **Glukose (Traubenzucker)** zu verbessern. Achten Sie also auf ein ausgeglichenes Verhältnis oder essen Sie zu einem fructosehaltigen Nahrungsmittel Glukose, zum Beispiel in Form von Traubenzucker

Die folgende Tabelle dient als Hilfestellung bei der Ernährung. Die **fett** gedruckten Nahrungsmittel in der Tabelle enthalten mehr freie Glukose als freie Fructose und sind daher **zu empfehlen**.

Mehr Informationen finden Sie im auch Internet, z.B. bei der DGE (deutschen Gesellschaft für Ernährung) oder auf [www.libase.de](http://www.libase.de)

# Gastroenterologische Praxis Ratzeburg



**Dr. med. Alexander Ruthke**  
Internist-Gastroenterologe-Diabetologe

**Dr. med. Holger Burhorn**  
Internist-Gastroenterologe-Proktologe

Nahrungsmittel (100g)	Freie Glukose (g)	Freie Fruktose (g)	Verhältnis
<i>Exotische Früchte</i>			
Ananas	2,13	2,44	1: 1,1
Apfelsine	2,23	2,52	1: 1,1
<b>Banane</b>	<b>3,89</b>	<b>3,71</b>	<b>1,1:1</b>
<b>Kiwi</b>	<b>4,49</b>	<b>3,54</b>	<b>1,3:1</b>
Limone/Limette	0,8	0,8	1:1
<b>Litchi</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>1,6:1</b>
Mango	0,85	2,6	1:3
<b>Papaya</b>	<b>0,99</b>	<b>0,33</b>	<b>3:1</b>
Wassermelone	2,02	3,91	1:1,9
<b>Honigmelone</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2:2</b>
<i>Obst</i>			
Apfel	2,21	6,04	1:2,7
<b>Aprikose</b>	<b>1,73</b>	<b>0,87</b>	<b>2:1</b>
Birne	1,66	6,72	1:4
Brombeeren	2,96	3,11	1:1,1
Erdbeeren	2,19	2,3	1:1,1
Himbeeren	1,78	2,05	1:1,1
Johannisbeeren	2,13	2,57	1:1,2
<b>Kirsche, sauer</b>	<b>5,18</b>	<b>0,28</b>	<b>18:1</b>
<b>Kirsche, süß</b>	<b>6,93</b>	<b>6,14</b>	<b>1,1:1</b>
Pfirsich	1,03	1,23	1:1,2
<b>Pflaume</b>	<b>3,36</b>	<b>2,01</b>	<b>1,7:1</b>
<i>Trockenobst</i>			
Apfel	11,02	30,12	1:2,7
<b>Aprikose</b>	<b>9,69</b>	<b>4,88</b>	<b>2:1</b>
<b>Datteln</b>	<b>25,02</b>	<b>24,91</b>	<b>1:1</b>
<b>Pflaume</b>	<b>15,67</b>	<b>9,37</b>	<b>1,8:1</b>
Rosinen	31,2	31,6	1:1
<i>Fruchtsäfte</i>			
Apfelsaft	2,4	6,4	1:2,7
Apfelsinensaft	2,3	2,8	1:1,2
<b>Sauerkirschsaft</b>	<b>6,5</b>	<b>5,3</b>	<b>1,2:1</b>