

Dr. Rudolf Ernst

Gabriele Adolf-Lücke

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin



Allgemeines:

Bei der Fruktosemalabsorption handelt es sich um eine individuell erniedrigte Transportkapazität für Fruktose vom Darm in die Blutbahn. Diese Erkrankung stellt weder eine Nahrungsmittelallergie dar, noch handelt es sich um einen „Stoffwechseldefekt“ (wird häufig verwechselt mit einer schweren Stoffwechselerkrankung „Fructoseintoleranz“ !). Die Erkrankung ist insbesondere im Kleinkindesalter häufig für Bauchschmerzen, starke Luftansammlungen und Durchfälle verantwortlich. Sie ist durch eine Diät leicht zu behandeln und weist eine starke Besserungstendenz mit zunehmendem Lebensalter der Kinder auf. Wir unterscheiden eine primäre (angeborene) Form sowie eine sekundäre, vorübergehende (häufig nach Infekten erworbene) Form

Nach der Diagnosestellung einer Fruktose-Malabsorption sollten möglichst alle Lebensmittel mit einem hohen Fruktosegehalt 4-6 Monate den Kindern nicht angeboten werden. Eine maximale Fruktosemenge von 2-6g/Tag (je nach Alter, siehe auch Tabelle weiter unten !) sollte ebenfalls nicht überschritten und diese Menge nicht in einer Portion verabreicht werden. Erst wenn kein wässriger Stuhl mehr beobachtet wird oder ihr Kind nicht mehr über Bauchschmerzen klagt, kann langsam zunächst die Menge fruktosehaltigen Gemüses, später dann die fruktoseärmsten Obstsorten versucht werden. Meist werden nach Ablauf eines 1/2 bis 1 Jahr die meisten Gemüsesorten und fruktosearme Obstsorten wieder gut vertragen.

Fruktose (Fruchtzucker) kommt als gebundener oder freier Zucker in folgenden **Lebensmitteln** vor:

Stachyose, Raffinose,
Honig
Obst
Gemüse
Hülsenfrüchte
Getreide
Nüsse und Samen

in Süßungsmitteln kommt er in:

Fruktose (Fruchtzucker)
Saccharose (Haushaltszucker)
Invertzucker, Insulin,
Sorbit und alle Zuckeralkohole
Isomalt

vor.

Ferner enthalten folgende **Medikamente** häufig Fruchtzucker:

- Tabletten mit Zuckerüberzug,
- Hustensäfte
- Vitaminsäfte,

(ggf. Rücksprache mit dem Hersteller!)

Welche Formen an Süßungsmitteln oder Kohlenhydraten kann mein Kind essen ?

- Glukose (Traubenzucker)
- Maltose (Haushaltszucker)
- Süßstoff z.B. Canderel ®oder Nutrasweet® mit dem Grundstoff Aspartam
- Malto-Dextrin
- Speisestärke
- Weizenmehl fein ausgemahlen
- Weizengrieß, Sago
- Reis und Reisflocken
- Nudeln

Getränke:

- Tee, Mineralwasser
- Kaffee, Cola light (für Jugendliche!)

Vitamine:

- Ascorbinsäure
- evtl. Multibionta® Tropfen

Mineralstoffe:

- Calciumtabletten wenn kein Schnittkäse oder calciumangereicherte Sojamilch gegessen wird.

Ungefähre Toleranzgrenzen für eine altersabhängige Fruktoseverträglichkeit:

	g Fruktose/ Tag
1.-6. Lebensmonat	fruktosefrei
ab 7. Lebensmonat	0,5-1g
ab 2 Jahren	1-2g
ab 4 Jahren	2-4g
ab 11 Jahren	4-6g
Jugendl.u. Erwachsene	bis 6g (evtl. auch mehr)

Die Fruktose soll auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden

Nebenwirkungen der Diät

- Zufuhr wasserlöslicher Vitamine ist nicht gewährleistet
- Bedarfsempfehlung für Ballaststoffen sind häufig nicht zu decken
- Überversorgung mit Eiweiß und Fett kann auftreten

In der folgenden Aufstellung finden Sie die Lebensmittel (nach Gruppen geordnet), die zunächst wenig (in der Liste ganz oben zu finden !) und dann viel Fructose enthalten (in der Liste ganz unten):

(diese Liste enthält auch einige „exotische“ Lebensmittel, der Vollständigkeit halber !)

Fruktoseaustausch - Tabelle

1,0 g Fruktose enthalten in x g Lebensmittel

Gemüse

Pfifferlinge	unberechnet	Pastinake	65
Franzosenkraut	unberechnet	Bohne	65
Portulak	1012	Bärlauch	65
Giersch	555	Porree	60
Spinat	440	Kürbis	55
Große Klette	420	Kohlrabi	55
Steinpilz	385	Artischocke	55
Sauerkraut	355		
Champignon	350	Weißkohl	50
Feldsalat	315	Topinambur	50
Petersilie	310	Gartenmelde	50
Sauerampfer	265	Zwiebel	45
Mangold	265	Squash	45
Große Brennessel	225	Möhre	40
Taro	220	Petersilienwurzel	30
Bambussprossen	200	Meerrettich	30
Bretwegerich	190	Rote Rübe	25
Steckrübe	180		
Rhabarber	180		
Chinakohl	180		
Kopfsalat	170		
Erbse Schote und Samen	155		
Rettich	145		
Endivie	145		
Löwenzahnblätter	120		
Schnittlauch	115		
Gurke	110		
Weißer Bohne	105		
Sellerie	105		
Chicoree	105		
Blumenkohl	100		
Schwarzwurzel	95		
Rosenkohl	95		
Aubergine	90		
Spargel	90		
Bleichsellerie	90		
Zucchini	85		
Paprika	75		
Fenchel	75		
Brokkoli	75		
Zuckermais	70		
Wirsingkohl	70		
Tomate	70		
Grünkohl	70		
Rotkohl	65		

Kartoffeln und Kartoffelprodukte:

Kartoffel	300
Kartoffel Chips	50
Batate	45

Hülsenfrüchte:

Linse	170
Augenbohne	100
Kichererbse trocken	80
Limabohne	80
Erbsen Samen	70
Sojamilch vollfett	65
Kichererbsen grün	45
Sojabohne	35

Nüsse:

Haselnüsse	20
Erdnüsse	60
Kastanie(Marone)	14

Obst:

Avocado	400
Opuntje (Kaktusfeige)	165
Limone, Limette	105
Okra	85
Zitronensaft	80
Karambole (Sternfrucht)	65
Zitrone	65
Acerola	50
Himbeere	40
Johannisbeere rot	40
Erdbeere	35
Preiselbeere	35
Rosenapfel	35
Aprikose	30
Brombeere	30
Heidelbeere	30
Johannisbeere schwarz	30
Johannisbeere weiß	30
Grapefruit	30
Guave	30
Papaya	30
Quitte	25
Pfirsich	25
Pflaume	25
Boysenbeere	25
Stachelbeere	25
Apfelsine	25
Kirsche sauer	20
Reineclauden	20
Jackfrucht	20
Mandarine	20
Kiwi	20

Passionsfrucht	20
Wassermelone	20
Apfel	15
Birne	15
Kirsche süß	15
Mirabelle	15
Weintraube	15
Ananas	15
Litschi	15
Mango	15
Zuckermelone	15
Edelkastanie	15
Hagebutte	10
Banane	10
Granatapfel	10
Kaki	10
Rosine	3

Getreide und Getreideprodukte:

Reis poliert	1335
Weizenmehl Typ 405	1000
Buchweizengrütze	690
Weizenmehl Typ 630	380
Hafermehl	365
Reis unpoliert	330
Weizenmehl Tym 812	300
Weizen ganzes Korn	290
Haferflocken	285
Roggen ganzes Korn	225
Sorghum	225
Hafer entspreizt ganzes Korn	190
Gerste entspreizt ganzes Korn	185

Mais ganzes Korn	145
Hirse	140
Weizenkleie	110
Weizenkeime	85

Brotsorten:

Brötchen	440
Weizenmischbrot	225
Roggenmischbrot	200
Roggenbrot	145
Grahambrot	120
Roggenvollkornbrot	85

