

Liebe Patientin, lieber Patient!

In dem heute durchgeführten H₂-Atemtest haben wir eine Fruktose-Malabsorption festgestellt. Das bedeutet, Fructose wird in Ihrem Dünndarm vermindert aufgenommen und in den Dickdarm weitergeleitet. Durch die Verarbeitung des Fructose im Dickdarm entstehen Gase. Dies kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfällen führen.

Die Ursache für diese „Fructoseunverträglichkeit“ ist unklar und tritt häufig bei sonst gesunden Personen mit normaler Darmfunktion auf.

Fructose ist in Obst, Obstsaften und in Honig enthalten. Oft wird Fructose außerdem als „Zuckerersatz“ in Kaugummis und diätetischen Lebensmitteln verwendet.

Damit Sie weniger Beschwerden bekommen, sollten Sie eine fructosearme Diät einhalten.

Meiden Sie Obst mit hohem Fructosegehalt:

z.B. Bananen, Weintrauben, Birnen, Äpfel, Mango, Ananas, Kirschen, Pflaumen, Melonen, Pfirsiche, Aprikosen, Mandarinen, Kiwi, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren.

Trockenobst hat einen besonders hohen Fructosegehalt und sollte vermieden werden.

Achten Sie darauf, ob Lebensmittel mit Fructose oder Honig versetzt wurden: z.B. Müslis, Fruchtschnitten, Diätetikerprodukte, Kaugummi.

Aber: Kleine Mengen Obst werden meist gut vertragen. Sie können kleine Portionen verteilt über den Tag essen. Dies ist für eine ausgewogene Ernährung wichtig.

In der Salzachklinik Fridolfing besteht die Möglichkeit einer Ernährungsberatung. Bei Bedarf können Sie einen Termin unter 08684/9850 vereinbaren.