

Info Blatt - Fructose/Sorbit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei Ihnen wurde eine Fructose -, bzw. Sorbit - Unverträglichkeit festgestellt. Dieses Informationsblatt soll Ihnen einige Informationen über die diätetischen Maßnahmen zur Besserung Ihrer Beschwerden geben.

Allgemeines

Fructose und Sorbit (auch Sorbitol / E420) sind Zuckermoleküle, die besonders häufig in **Obst und Gemüse** vorkommen. Sorbit ist darüberhinaus in vielen **diätetischen Nahrungsmitteln** als Zuckeraustauscher (Süsstoff) vorhanden. Bei einer Unverträglichkeit kann unser Dünndarm diese Stoffe nicht richtig aufnehmen.

Sie sind dann im Dickdarm in zu hoher Konzentration vorhanden und werden dort von unseren Darmbakterien verstoffwechselt. Dabei entstehen Gase, was zu den typischen Symptomen **Blähungen und Bauchschmerzen** führt. Ausserdem können Durchfälle auftreten. Der Erkrankung liegt dabei **keine Allergie** zugrunde, sondern die Unfähigkeit des Darmes Fructose / Sorbit richtig zu verwerten. Wichtig ist, daß die versehentliche Einnahme von Fructose / Sorbit keine bedrohlichen Folgen hat, sondern lediglich vorübergehende Beschwerden verursacht. Meist ist keine sehr strenge Diät notwendig. Zum Ausschluß anderer Erkrankungen (z.B. Sprue) ist eine Magenspiegelung mit Probenentnahme aus den Dünndarm dringend zu empfehlen.

Diätetische Empfehlungen

Problemlos vertragen werden meist Brot und Brötchen, Fleisch, Wurst, Fisch, Salate, Nudeln, Kartoffeln (am Vortag schälen und wässern), Öl, Butter, Margarine, bei den Gemüsen v.a. Karotten, Zucchini, Tomaten, Mangold, ggf. auch Honigmelonen und Bananen und bei den Getränken Tee und Mineralwasser.

Folgende Speisen sollen gemieden werden, weil sie viel Fructose enthalten:

- Obst, v.a. Apfel, Birne, Aprikose, Pflaume, Trauben, Wassermelone, Kiwi
- Marmeladen und Konfitüren
- Nüsse, Honig, Corn flakes, Haferflocken
- Gemüse, v.a. Kohl-, Lauch- und Krautgemüsesorten
- Haushaltszucker (erlaubt sind Traubenzucker und Milchzucker)
- Fruchtsäfte
- Viele Konserven, Mayonaise, Ketchup
- Süßigkeiten, Schokolade und Kuchen

Folgende Speisen sollen gemieden werden, weil sie viel Sorbit enthalten:

- Trockenobst, ansonsten wie oben, aber weniger strenge Beschränkung
- Viele diätetischen Fertignahrungsmittel (die Süsstoffe Aspartam und Cyclamat werden in der Regel vertragen)

Bei Fertigprodukten bitte auf die Inhaltsstoffe achten. Anfangs (mind. 4 Wochen) sollte die Diät relativ streng eingehalten werden. Später werden Fructose und Sorbit dann aber meist in begrenzten Mengen (kleine Mahlzeiten) **problemlos vertragen**. Sollte die Diät keinen Erfolg bringen sprechen Sie uns bitte an, ggf. sind weitere Untersuchungen erforderlich !

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit !

Mehr dazu auch im Internet unter www.fructose.at und www.sorbit.de.vu