

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, Öl, Butter, bei den Gemüsen v.a. Karotten, Zucchini, Tomaten, Mangold, 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, Honig
- Gemüse, v.a. Kohl-, Lauch- und Krautgemüsesorten
- Fruchtsäfte
- Manche Fertigprodukte
- 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.

Weitergehende Informationen erhalten Sie z.B. auf der Webseite [www.kochen-ohne.de](http://www.kochen-ohne.de) oder [www.fructose.at](http://www.fructose.at).

Für eine weitergehende Ernährungsberatung steht Ihnen Frau Dr. Menne – [www.astrid-menne.de](http://www.astrid-menne.de) - zu Verfügung. Die Beratung wird auf Antrag, den sie von uns erhalten, normalerweise anteilig von der Krankenkasse übernommen. Sprechen Sie uns bitte an, wenn sie dies wünschen.