

## Was sind die grössten Fructosequellen?

Back- und Süßwaren

Brotaufstriche, wie Honig, Marmeladen und Konfitüren

Erfrischungsgetränke, wie z. B. Limonaden

Früchte (frisch)

Früchte (getrocknet)

Fruchtjoghurts

Fruchtkompott

Fruchtkonserven

Fruchtquark

Fruchtsäfte und Nektare

Grießbrei mit Früchten

Müsli- und Cerealienmischungen mit Trockenobst

Müsliriegel

Rote Grütze

Speiseeis

### Vorsicht!

Fructose ist auch in allen Lebensmitteln enthalten, die mit normalem Haushaltszucker (Saccharose) gesüßt sind oder diesen natürlicherweise enthalten, wie z. B. Honig und Früchte, die zwar wenig Fructose, jedoch viel Saccharose enthalten. Ferner versteckt sich Fructose hinter vielen Begriffen in den Zutatenlisten von industriell hergestellten Lebensmitteln.



## Tipps bei Fructose-Intoleranz

### Zutatenliste prüfen

Die Zutatenliste auf der Verpackung gibt bei Fertigprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln darüber Auskunft, ob Fructose oder Saccharose enthalten ist.

Angaben wie „zuckerfrei“ oder „zuckerarm“ bedeuten oftmals nur, dass kein Haushaltszucker enthalten ist. Andere Zuckerarten bzw. Zuckeraustauschstoffe können immer noch im Produkt lauern. Prüfen Sie deshalb auf der Zutatenliste welcher Süßstoff zugesetzt wurde.

Fructose und Zuckeraustauschstoffe verbergen sich in Zutatenlisten unter den verschiedensten Bezeichnungen wie: Fruchtzucker, Fructosesirup, Fructose-Glucosesirup, Glucose-Fructosesirup, Invertzuckersirup, Zuckeraustauschstoff, Apfelkraut/Birnenkraut oder Kunsthonig (Invertzucker).

Achten Sie auch auf das Vorhandensein von Sorbit in Lebensmitteln. Sorbit verschlechtert die bei Fructose-Malabsorption ohnehin schon unzureichende Resorption der Fructose. Auch Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel können sowohl Sorbit als auch Fructose enthalten.

### Früchte sind Trumpf

Wenn Sie Früchte ganz meiden, verzichten Sie auf wichtige Nähr- und Ballaststoffe, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Bei dauerhaftem Verzicht auf Früchte in der Ernährung kann es zu einer Unterversorgung kommen. Mit Fructaid® können Sie unbeschwert und jederzeit gesunde und leckere Früchte genießen.

Sie erhalten Fructaid® in jeder Apotheke.

# Fructaid®

Weitere Informationen finden Sie unter [www.fructaid.de](http://www.fructaid.de)



- Die patentierte Lösung bei Fructose-Intoleranz\*
- Für den unbeschwertten Genuss von Obst, Gemüse und allem, was Haushaltszucker (Saccharose) enthält
- Praktisch: Kapseln einzeln abtrennbar

Bei Fructose-Intoleranz\*

# Fructaid®

\*Nicht bei hereditärer Fructose-Intoleranz verwenden.

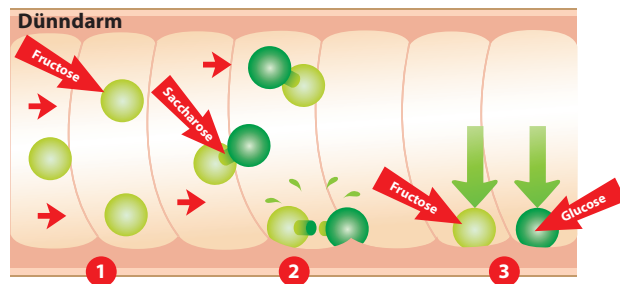


## Was ist Fructose?

Fructose oder umgangssprachlich auch Fruchtzucker genannt, ist eine Zuckerform, die in Früchten und vielen Gemüsen, aber z. B. auch in Honig von Natur aus enthalten

ist. Die Fructose ist ein Monosaccharid (Einfachzucker). Dies bedeutet, dass sie aus nur einem Molekül besteht. Ihre hohe Süßkraft macht sie besonders in der Lebensmittelindustrie beliebt. So findet sich Fruchtzucker als Süßstoff mittlerweile in vielen unserer Lebensmittel. Auch dort, wo wir sie nicht vermuten würden, so z. B. in Ketchup und Fertigpizza mit Tomatensauce.

Fructose ist auch ein natürlicher Bestandteil des normalen Haushaltzuckers (Saccharose), welcher sich ebenfalls in Früchten findet und als Süßstoff aus Zuckerrohr, Zuckerrübe oder Zuckerpalme gewonnen wird. Die Saccharose ist ein sogenanntes Disaccharid (Zweifachzucker), weil hier die Fructose an ein Glucosemolekül (Traubenzucker) gebunden vorliegt. Bei der Verdauung wird die Saccharose im Dünndarm durch die körpereigenen Verdauungsenzyme in ihre Bestandteile Fructose und Glucose aufgespalten. Dies ist notwendig, da der menschliche Körper nur Monosaccharide resorbieren, d.h. durch die Dünndarmschleimhaut aufnehmen, kann.



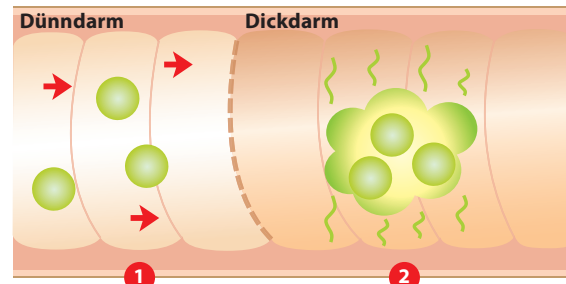
1. **Fructose** gelangt bereits als Einfachzucker (z.B. aus Früchten) in den Dünndarm.
2. **Fructose** gelangt in gebundener Form (über Saccharose) in den Dünndarm und wird dort frei.
3. **Fructose und Glucose** werden aus dem Dünndarm resorbiert (aufgenommen).

## Was ist Fructose-Intoleranz?

Die Medizin unterscheidet zwei Arten von Fructose-Intoleranz. Weit verbreitet ist jene Form, die auf einer unzureichenden Resorption von Fructose im Dünndarm beruht – die sogenannte intestinale Fructose-Intoleranz (IFI) – welche auch als Fructose-Malabsorption bezeichnet wird. Für diese Fruchtzuckerunverträglichkeit ist Fructaid® entwickelt worden. Davon zu unterscheiden ist die sehr seltene hereditäre Fructose-Intoleranz (HFI) – eine angeborene Stoffwechselerkrankung.

Wenn Ihnen Speisen, die Fruchtzucker oder Haushaltszucker enthalten, Verdauungsbeschwerden bereiten, kann eine intestinale Fructose-Intoleranz der Grund sein. Das Problem: Die mit der Nahrung verzehrte Fructose kann im Dünndarm nur unzureichend resorbiert (aufgenommen) werden und gelangt dorthin, wo sie nicht hingehört – in den Dickdarm. Einmal im Dickdarm angekommen wird die Fructose von Darmbakterien vergoren. Dies kann zu den typischen Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, Blähungen, Völlegefühl, verstärktem Stuhldrang oder Durchfall führen.

In Deutschland sind schätzungsweise jeder dritte Erwachsene und zwei von drei Kindern von einer intestinalen Fructose-Intoleranz betroffen. Die genauen Ursachen dieser Lebensmittelunverträglichkeit sind noch unbekannt.



1. Im Dünndarm wird Fructose nicht aufgenommen
  2. Im Dickdarm wird die Fructose von Darmbakterien vergoren
- Folgen:** Verdauungsbeschwerden wie z.B. Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall

## Wie wird Fructose-Intoleranz festgestellt?

Die aufmerksame Selbstbeobachtung reicht manchmal schon aus, um Verdauungsbeschwerden in Zusammenhang mit dem Verzehr von fructosehaltigen Speisen und Getränken zu bringen. Da sich die Symptome aber häufig erst mit mehreren Stunden Verzögerung einstellen und viele Lebensmittel, von denen man es nicht erwartet, Fructose enthalten, wissen Betroffene oftmals nicht, dass ihre Verdauungsbeschwerden fructosebedingt sind. Wer Klarheit wünscht, kann einen H<sub>2</sub>-Atemtest durchführen lassen. Dieser Test wird in der Regel durch Fachärzte für Gastroenterologie durchgeführt. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Die sehr seltene hereditäre Fructose-Intoleranz (HFI) kann über eine Blutprobe mittels einer humangenetischen Untersuchung diagnostiziert werden.\*

## Wie wirkt Fructaid®?

Bei dem Wirkstoff von Fructaid® handelt es sich um das Enzym Glucose-Isomerase. Fructaid® liegt als leicht schluckbare Kapsel vor. Innerhalb einiger Minuten löst sich die Kapsel im Magen auf und setzt die in ihr enthaltenen Glucose-Isomerase-Pellets frei. Dort vermengen sich diese kleinen Wirkstoffkügelchen mit dem Speisebrei, sind aber noch vor der Magensäure durch einen Überzug geschützt. Anschließend gelangen die Glucose-Isomerase-Pellets in den Dünndarm und entfalten dort ihre Wirkung. Das aus den Pellets freigesetzte Enzym wandelt im Speisebrei vorhandene Fructose in leicht resorbierbare Glucose (Traubenzucker) um und verhindert/lindert so die typischen Verdauungsbeschwerden der intestinalen Fructose-Intoleranz.

## Wie wird Fructaid® eingenommen?

Nehmen Sie einige Minuten vor dem Verzehr fructosehaltiger Speisen und Getränke 1–4 Kapseln mit Flüssigkeit zu sich. Fructaid® hat keine unerwünschten Wirkungen und kann bis zu 4 x täglich verwendet werden.

\*Nicht bei hereditärer Fructose-Intoleranz verwenden.