

4/2011 | 01. März

## Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption

(dge) Haben Sie nach dem Verzehr von Obst, Fruchtsäften, Trockenobst oder süßen Brotaufstrichen ein unangenehmes Gefühl im Bauch? Dann liegt möglicherweise eine Fructosemalabsorption, auch als Fructosemalabsorption bezeichnet, vor. In Deutschland sind schätzungsweise 2 von 3 Kindern und jeder 3. Erwachsene von einer solchen Lebensmittelunverträglichkeit betroffen.

Der Grund dafür ist, dass die Fructose (Fructose), die vor allem in Früchten, Honig aber auch in Obstsaften und Erfrischungsgetränken vorkommt, im Dünndarm nicht bzw. nicht vollständig aufgenommen wird. Die Fructose gelangt dann in größerer Menge in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Druck- oder Völlegefühl, Blähungen und Durchfall. Normalerweise wird die verzehrte Fructose im Dünndarm mit Hilfe eines Transporters aufgenommen. Bei der Fructosemalabsorption ist dieses Transportsystem in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt, was zu individuell mehr oder weniger stark ausgeprägten Beschwerden führt. Geringe Fructosemengen werden häufig vertragen und der gleichzeitige Verzehr von z. B. Proteinen und Fetten verbessert die Verträglichkeit von Fructose.

Weitere Hintergrundinformationen sowie Rat und Hilfe finden Betroffene in der DGE-Infothek „Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Sie erklärt beispielsweise wie eine Ernährungsumstellung die Beschwerden schnell und langfristig reduzieren kann. Der Ratgeber enthält auch Informationen zur Diagnose, Tabellen zum Fructose-, Sorbit und Glucosegehalt ausgewählter Lebensmittel und Adressen zur Ernährungsberatung. Ernährungsfachkräfte können diese Infothek zur Weitergabe an ihre Klienten nutzen.

Der aktualisierte und überarbeitete Ratgeber ist in 2. Auflage erschienen und kann unter der Artikel-Nr. 123031 zum Preis von 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService, Tel. 0228 909 2626, Fax: 0228 909 2610 oder [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de) bestellt werden.

2 038 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:  
<http://www.dge.de/rd/fructose/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.