

## Fruktosemalabsorption - Wenn Obstessen den Darm stresst

Obst lockt überall mit einem vielfältigen Angebot. Für viele Menschen ist Obst jedoch kein unbeschwerter Genuss. Immer mehr Menschen leiden an einer Fruktoseunverträglichkeit, auch „intestinale Fruktosemalabsorption (FM)“ genannt. Dabei handelt es sich um eine Reaktion des Körpers auf Fruchtzucker (Fruktose), der im Dünndarm nicht vollständig resorbiert werden kann. Er gelangt in tiefere Darmabschnitte und wird dort bakteriell abgebaut. Die Folgen sind Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall.



Die FM ist nicht zu verwechseln mit einer selten vorkommenden Stoffwechselerkrankung (hereditäre Fruktoseintoleranz). Dieser genetisch bedingte Enzymdefekt erfordert eine lebenslange, streng fruktosefreie Kost.

### Was passiert bei einer FM?

Der Einfachzucker Fruktose wird im Dünndarm mit Hilfe des sog. Glut-5-Transporters aufgenommen. Bei der FM ist dieses Transportsystem in seiner Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt. Die Ursachen sind nicht ganz geklärt. Als einer der Auslöser für die Blockierung des Transportsystems gelten Zuckerersatzstoffe, wie z.B. Sorbit.

### In welchen Lebensmitteln findet sich Fruktose?

Fruktose ist ein wesentlicher Baustein des Haushaltszuckers, der zu gleichen Teilen aus Trauben- und Fruchtzucker besteht. Natürlicherweise kommt Fruchtzucker in Obst und einigen Gemüsesorten vor. Bei einer FM werden einige Lebensmittel besonders schlecht vertragen, wie z.B. Äpfel, Birnen, Mangos, Trauben, Trockenfrüchte, Honig, Birnendicksaft, Agavendicksaft, Apfelkraut, Frucht- und Gemüsesäfte.

Viele Obstsorten sind verträglicher, weil sie wenig Fruchtzucker oder gleichzeitig Glukose in einem günstigen Verhältnis enthalten. Hierzu gehören beispielsweise Bananen, Aprikosen und Beerenfrüchte.

Da Fruchtzucker eine höhere Süßkraft als Glukose besitzt, hat die Lebensmittelindustrie Fruktose als Süßungsmittel entdeckt, das sich billig aus Mais herstellen lässt. So weisen viele Joghurts, Gebäcke oder Softdrinks einen sehr hohen Gehalt dieser Zuckerart auf.

### Therapie der FM

Die Therapie besteht zunächst aus einer Karenzphase, in der weitestgehend auf Fruktose verzichtet werden sollte. In den ersten zwei Wochen einer Ernährungsumstellung sollten ebenfalls Kohlgemüse, Zwiebeln sowie Hülsenfrüchte gemieden werden, damit der Bauch zur Ruhe kommen kann.

Danach folgt eine Testphase, in der die individuelle Fruktoseverträglichkeit ermittelt wird. Pro Tag kann ein fruktosehaltiges Lebensmittel ausprobiert werden. Die verträgliche Fruktosemenge sollte regelmäßig verzehrt werden, damit der Glut-5-Transporter seine Leistungsfähigkeit nutzt und nicht weiter nachlässt.

Obst bitte nicht pur, sondern grundsätzlich zu einer Mahlzeit verzehren. Die Kombination mit Fett und Eiweiß bewirkt, dass der Fruchtzucker langsamer aufgenommen wird. Das erleichtert dem angeschlagenen Darmtransporter die Arbeit.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto