

24. November 2021

RADIOBEITRAG als Text

Fruktose-Unverträglichkeit: Wenn Obst Bauchschmerzen macht

Anmoderation:

Bauchkrämpfe, nachdem man Weintrauben gegessen hat oder Durchfall nach Äpfeln oder Birnen – für manch einen ist Obst nicht nur ein Genuss. Was dahintersteckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Karolin Wagner informiert. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.37 Minuten

Karolin Wagner:

Bei einer Fruktose-Unverträglichkeit können Betroffene Fruchtzucker nicht richtig abbauen. Bei ihnen ist die Aufnahme des Zuckers aus dem Darm in die Blutbahn gestört. Die Ursache ist, dass ein bestimmtes Protein, das für den Transport von Fruktose zuständig ist, nicht richtig funktioniert. In der Regel ist es so, dass man parallel zu einer Fruktosemalabsorption, auch kein Sorbit vertragen kann. Das ist ein Zuckeraustauschstoff, der in manchem Obst und Gemüsesorten natürlicherweise vorkommt und künstlich bei vielen zuckerfreien Produkten zugesetzt wird.

Text: erklärt Karolin Wagner, Ernährungsexpertin bei der AOK. Für die Betroffenen ist die Unverträglichkeit sehr belastend.

Karolin Wagner:

Der Fruchtzucker wird nur noch begrenzt oder gar nicht mehr vom Dünndarm aufgenommen. Das bedeutet, dass er weiter in

den Dickdarm wandern kann und dort führt er zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, ein Druck- oder Völlegefühl, Blähungen, oder sogar Durchfall. Aber auch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen können Folgen davon sein.

Text: Betroffene müssen die Ernährung dann umstellen. Das heißt aber meist nicht, dass sie dauerhaft komplett auf Obst, Obstsäfte und Süßigkeiten verzichten müssen:

Karolin Wagner:

Es hilft die Lebensmittel richtig zu kombinieren, sodass der Zucker keine Beschwerden verursacht. Zunächst sollte man zwei Wochen ganz auf Fruktose und Sorbit verzichten, sodass sich der Darm beruhigen kann. Dann kann man wieder schrittweise mit kleinen Portionen fruktosearmer Lebensmittel anfangen, um die Toleranzgrenzen zu erkennen. Außerdem sind fruchtzuckerhaltige Lebensmittel bekömmlicher, wenn man sie mit Eiweiß oder Fett kombiniert, zum Beispiel ein Müsli mit stichfestem Naturjoghurt und Obst oder Quark und Obst.