

Karenzphase

In der ersten Phase nach Diagnosestellung wird für 2-3 Wochen eine fructosearme, leicht verdauliche Kost empfohlen. Verzichten Sie auf Obst, Honig, Vollkornprodukte sowie rohes Gemüse und Salat. Bevorzugen Sie Brot und Gebäck vom Vortag. Danach folgt eine fructoseangepasste Ernährung, die sich an ihren Symptomen orientiert.

Dauerernährung

- Meiden Sie Lebensmittel, die Sie erfahrungsgemäß nicht vertragen!
- Bevorzugen sie gut ausgereiftes Obst!
- Gekochtes wird besser vertragen als Rohes!

Praktische Tipps

- Wenn Obst gemeinsam mit Traubenzucker (Glucose) gegessen wird, ist die Verträglichkeit besser: z.B. Kompott, Mus oder Obstsalat mit Traubenzucker

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@
ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

Fructose- Malabsorption



Wie reagiert Ihr Körper?

Nach dem Genuss von Fructose können folgende Beschwerden auftreten:

- Durchfall
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Übelkeit

Begriffserklärung

Fructose ist eine Zuckerart, die in natürlicher Form in einigen Obstsorten, in Honig und in manchen Gemüsesorten vorkommt. Fructose wird in der Lebensmittelindustrie eingesetzt und kann Bestandteil von Medikamenten sein.

weniger verträglich

- Obst: Kernobst wie Äpfel und Birnen, Weintrauben, Datteln, Steinobst wie Kirsche, Marille, Zwetschke, Pfirsich, Nektarine
- Trockenfrüchte
- Honig, Fructose, Sorbit
- Gemüse/Salat: Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Kraut und Kohlsorten, Rettich, Gurke, Paprika, Karfiol, Kohlsprossen, Hülsenfrüchte, ...
- Paniertes und Gebackenes
- Vollkornprodukte
- Getränke, die Fructose/Fructose als Zutat enthalten, Säfte aus weniger verträglichen Obstsorten, Kohlensäurehaltige Getränke
- Diät- oder Diabetikerprodukte, die Fructose oder Sorbit enthalten



gut verträglich

- Obst (individuell austesten): Banane, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Zitrusfrüchte und andere Südfrüchte wie Ananas, Feigen, Honig-/Zuckermelone, Papaya
- Marmelade in kleinen Mengen aus geeigneten Obstsorten
- Zucker: Trauben-, Rohr- und Rübenzucker
- Gemüse/Salat: Karotten, Sellerie, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Mangold, Spinat, Pastinaken, gelbe und rote Rüben, Vogelsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Endiviensalat, ...
- Brot: Hausbrot, Weißbrot, Grahamweckerl, Schwarzbrot (vom Vortag)
- Milchprodukte: falls gleichzeitig eine Laktoseintoleranz besteht, ist der Einsatz laktosearmer Milchprodukte sinnvoll