

# Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

## Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse  
Saarstr. 7  
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64  
www.praxiszentrum-saarstrasse.de  
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

### Elternmerkblatt

#### Fruchtzuckerunverträglichkeit

##### Was ist eine Fruchtzuckerunverträglichkeit?

- Das Ergebnis des Wasserstoffatmetestes zeigt, dass bei Ihrem Kind Fruchtzucker (Fructose) vom Dünndarm nur in begrenzter Menge aufgenommen werden kann (Fruchtzuckerunverträglichkeit oder Fructosemalabsorption).
- Der nicht verwertete Zucker gelangt in den Dickdarm. Dort lebende Bakterien vergären den Zucker. Die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte können zu Bauchschmerzen und/oder Durchfall führen.
- Die Fruchtzuckerunverträglichkeit ist ein relativ harmloser Befund, der bei Kindern nicht selten gefunden wird. Ob sie auf Dauer bestehen bleibt, kann durch eine Kontrolle des Atemtestes nach ca. einem Jahr herausgefunden werden.
- Nicht verwechselt werden darf die bei Ihrem Kind gefundene Störung mit dem seltenen Krankheitsbild der sog. „hereditären Fructoseintoleranz (HFI)“, die andere Krankheitserscheinungen hat und eine völlig andere Diät erfordert.
- Die Beschwerden verschwinden, wenn die Fruchtzucker Menge in der Nahrung begrenzt wird. Zunächst sollte für 3 - 4 Wochen der Fruchtzucker sehr konsequent vermieden werden, um den ursächlichen Zusammenhang zwischen der Fruchtzuckerunverträglichkeit und dem Bauchweh bzw. Durchfall zu beweisen.
- Ein komplettes Verschwinden aller Krankheitserscheinungen zeigt, dass die Fruchtzuckerunverträglichkeit die einzige oder die Hauptursache der Beschwerden ist.
- Eine medikamentöse Behandlung erübrigt sich und ist nicht möglich. Wie die Erfahrungen vieler anderer Kinder und Eltern gezeigt haben, kann durch eine Änderung der Ernährung ohne wesentliche Einschränkungen der Nahrungspalette eine Beschwerdefreiheit erreicht werden kann.
- Die wichtigsten Zucker in unserer Nahrung sind:
  - Traubenzucker (Glucose)
  - Rohr- oder Rübenzucker (Saccharose)
  - Fruchtzucker (Fructose)
  - Milchzucker (Lactose).
  - Ähnliche Eigenschaften wie der Fruchtzucker hat Sorbit

##### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

## Welche Änderung der Ernährung ist erforderlich?

- Fructose ist besonders in Obst und Obstsaften sowie Süßigkeiten und Softdrinks enthalten. Auf Obst in der Ernährung braucht aber nicht völlig verzichtet zu werden!
- Da Traubenzucker die Verwertung von Fructose begünstigt, werden Obstsorten mit hohem Traubenzucker- und niedrigem Fructosegehalt in der Regel gut vertragen (siehe Tabelle).
- Auch Gemüse sind unbegrenzt verträglich, so dass Sie die Vitaminversorgung Ihres Kindes durch frische Gemüse und Salate sicherstellen können.
- Gemieden werden sollten Obstsorten mit hohem Fructose- und niedrigem Traubenzuckergehalt sowie solche, die Sorbit in nennenswerten Mengen enthalten (z.B. Birne).
- Aus Erfahrung gelten als besonders problematisch:
  - *Apfel*      ■ *Birne*      ■ *Aprikose*      ■ *Wassermelone*
  - *Mango*      ■ *Kiwi* ■ *Pflaume*      ■ *Weintrauben* ■ *Rosinen*.
- Der Darm wird auch dann überfordert, wenn viel Fructose in kurzer Zeit verarbeitet werden muss. Dies ist bei Fruchtsäften der Fall. Zudem sind viele industriell abgefüllte Fruchtsaftzubereitungen (Nektar o.ä.) mit Fructose oder Sorbit gesüßt.
- Auch Süßigkeiten, Marmeladen und Gebäck (insbesondere Diätprodukte für Diabetiker) können Fructose oder Sorbit in großen Mengen enthalten.

## Zusammenfassend empfehle ich folgende REGELN zu beachten:

- Fructosehaltige Speisen in möglichst geringen Mengen verabreichen.
- Obst über den Tag auf kleine Portionen verteilen.
- Zu den Hauptmahlzeiten (als Dessert) gegeben ist Obst am besten verträglich (langsamere Magenentleerung).
- Obstsorten mit niedrigem Fructose- und hohem Traubenzuckergehalt verwenden.
- Vermeiden der o.g. „problematischen“ Obstsorten.
- Fruchtsäfte und Limonaden durch andere Getränke wie Tee oder Mineralwasser ersetzen.
- Bei Süßigkeiten auf Fructose- und Sorbitgehalt achten, speziell „zuckerfreie“ Produkte vermeiden.

### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

(Falls keine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegt und auf Süßigkeiten „nicht verzichtet werden kann“, stellt Milkschokolade eine Alternative dar.)

- Honig zum Süßen vermeiden.
- Kinder mit Fruchtzuckerunverträglichkeit vertragen unterschiedlich große Mengen Fructose. An die individuelle Grenze kann man sich nach der Erprobungsphase von 3 - 4 Wochen langsam herantasten. (tageweises Ausprobieren einer Obstsorte).
- Beachten Sie bitte: Sorbit führt bereits in geringeren Mengen zu Beschwerden als Fruchtzucker.

Früchte/Obst	Traubenzucker pro 100 g	Fruchtzucker pro 100g	Rohrzucker pro 100g	Sorbit pro 100g
Apfel	1,7	5,9	2,6	0,580
Birne	2,3	2,5	3,5	1,4
Aprikose	1,7	0,9	5,1	0,8
Kirsche, süß	6,1	5,5	0,22	-
Kirsche, sauer	8,4	8,4	0,3	-
Mirabelle	5,1	4,3	4,6	-
Pfirsich	1,2	1,3	5,4	0,3
Pflaume	2,7	2,1	2,8	3,1
Reineclaude	4,96	3,67	3,64	-
Brombeeren	3,2	3,1	0,5	-
Erdbeeren	2,0	2,1	1,1	0,03
Heidelbeeren	8,3	9,0	0,9	0,004
Himbeeren	1,8	2,0	0,2	0,009
Johannisbeere, rot	2,3	2,7	0,7	-
Johannisbeere, schwarz	2,7	3,6	0,7	-
Preiselbeere	2,7	0,7	0,5	-
Stachelbeere	4,4	4,1	0,5	-
Weintrauben	7,3	7,3	0,4	-
Rosinen	31,2	31,6	1,1	-
Ananas	2,1	2,4	7,8	-
Apfelsine	2,3	2,5	3,5	-
Avocado				
Banane	3,8	3,8	11	-
Dattel getrocknet	Gesamtzucker	63,9 g		
Grapefruit	2,3	2,3	2,8	-
Mandarine	1,7	1,3	7,1	-
Mango	0,9	2,6	9,0	-
Wassermelone	1,8	3,5	2,4	-
Zitrone	1,4	1,4	0,4	-
Apfelsaft	2,4	6,4	1,7	0,56
Orangensaft, ungesüßt	2,5	2,6	3,9	-
Grapefruitsaft, ungesüßt	4,3	4,2	1,6	-
Honig	34	39	2,4	-
Kunsthonig	41,1	36,1	5,3	-
Schokolade	-	-	47,0	-
Milkschokolade	-	-	44,5	-

**Sprechzeiten:**

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr