

Wenn Fruchtzucker nicht gut tut

Immer mehr Menschen klagen über Bauchschmerzen und Durchfall nach dem Obstessen. Eine Ursache dafür könnte eine Fruchtzuckerunverträglichkeit sein.



Dr. Erika Balaicza

Bei der häufigeren Form (Fruktosemalabsorption) wird wegen des defekten Transportsystems der Fruchtzucker im Dünndarm nicht ausreichend verdaut. Der unverdaute Fruchtzucker verursacht dann Probleme im Dickdarm.

Wie wird eine Fruktoseunverträglichkeit festgestellt?

Der häufigste Diagnoseweg ist der H₂-Atemtest. Der Patient trinkt auf nüchternen Magen eine bestimmte Menge einer Fruktoselösung (25-50 g). Anschließend pustet er in definierten Abständen in ein Messgerät, das den Wasserstoff (H₂) Gehalt seiner Atemluft misst. Da die Fruktose nicht richtig verstoffwechselt wird, produzieren die Bakterien im Darm Wasserstoff, kurzkettige Fettsäuren und CO₂.

Der Wasserstoff gelangt über den Dickdarm ins Blut und wird dann über die Lunge ausgeatmet. Treten starke Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall usw. während des Tests auf, ist eine Intoleranz ebenfalls sehr wahrscheinlich.

Zu einem aussagekräftigen Test gehört, dass der Patient nüchtern ist, die Zähne an diesem Tag nicht geputzt und auch nicht geraucht hat.

Außerdem darf er in den letzten 4 Wochen keine Darmspiegelung gehabt oder Antibiotika eingenommen haben! Der Arzt sollte nach Möglichkeit über eine Blutuntersuchung noch weitere Blutwerte bestimmen (Folsäure, B12, Serumamylase, Lipase, Zink und Eisen)!

Das Wichtigste ist zu klären, ob Sie noch andere Unverträglichkeiten haben. So haben fast 75% der Menschen mit Fruktosemalabsorption auch eine Laktoseunverträglichkeit.

Symptome

1. Die Symptome können Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen sein, wobei diese sehr unterschiedlich sein und sich von Tag zu Tag ändern können. An einem Tag verträgt man zwei Erdbeeren, am nächsten Tag bekommt man davon Durchfall.

2. Viele Personen mit Fruktoseunverträglichkeit leiden an einer Fettleber, die meistens keine bzw. nur sehr geringfügige Symptome aufweist. Einige Symptome können Völlegefühl, Blähungen, Antriebsarmut, Depression, Druckgefühl im rechten Bauchteil, Beschwerden beim Liegen auf der rechten Seite (Übelkeit, Schmerzen), generelle körperliche und geistige Leistungsminde- rung sein.

3. Depressionen können auftreten. Sie entstehen aufgrund von Serotoninmangel in den Hirnzellen. Serotonin wird als Neurotransmitter vom menschlichen Organismus aus Tryptophan (essentielle Aminosäure) und Pyridoxin (Vitamin B6, essentiell) hergestellt. Bei einer Fruktoseunverträglichkeit wird zu wenig Tryptophan aus der Nahrung aufgenommen. Der Mangel an Tryptophan verhindert die Herstellung des Glückshormons Serotonin. Ohne Serotonin können Depressionen entstehen.

Behandlung

1. Darmsanierung bzw. Entschlackung z. B. Kolon-Hydro-Therapie (immer unter ärztlicher Kontrolle) schafft bei den meisten Betroffenen ein erhöhtes Wohlbefinden.

2. Traubenzucker erleichtert die Aufnahme von Fruktose im Dünndarm. Erfahrungsberichte zeigen, dass die meisten Patienten 2 - 5 g Fruktose pro Tag bei gleichzeitiger Traubenzuckergabe relativ gut vertragen.

3. Das Enzym „Xylose Isomerase“ wandelt die Fruktose im Magen bzw. im Dünndarm in leichter verwertbaren Zucker um (seit ein paar Monaten in Deutschland und Österreich auch erhältlich).

Einige Tipps bei Fruktoseintoleranz

- Um keinen Vitamin-A-, Vitamin-C-, Folsäure-, Kalium-, Magnesium- und Zinkmangel zu haben, sollten regelmäßig gut verträgliche Obstsorten gegessen werden. 1 - 2 Stunden nach der Hauptmahlzeit ist es am besten verträglich.
- Sorbit, Sorbitol, Mannit und Isomalt sollten vermieden werden.
- Alkoholische Getränke wie Wein und Bier sollten so weit als möglich vermieden werden.
- Ballaststoffe: vorher testen! Vollkornmehle haben meist einen höheren Fruktosegehalt als Weißmehle.
- Probiotische Joghurts sind gut für die Darmflora, aber Achtung, keine Fruchtjoghurts!
- Das gründliche Abwaschen oder das Kochen vermindert den Fruktosegehalt und ist so verträglicher.



Wasser und Tees helfen

New bei...

OPTIK VISION Lana

Wunschbrille nach Maß

Tel. 0473 56 50 99

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Gesundheitscheckup
- Dunkelfeldmikroskopie
- Allergie- und Intoleranztest
- Komplexe Allergiebehandlung
- Immunstärkung, Bakterienfloraaufbau
- Alternative Krebstherapie
- Säure-Basen-Balance
- Akupunktur
- Homöopathie, Phytotherapie
- Entschlackungskuren, Kolon-Hydro-Therapie
- Infusionstherapie

Dr. Erika Balaicza und Dr. Josef Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/4 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299