

Liebe Patientin, lieber Patient!

In dem heute durchgeführten H2 -Atemtest haben wir eine Fruktose-Malabsorption festgestellt. Das bedeutet, Fruchzucker wird in Ihrem Dünndarm vermindert aufgenommen und in den Dickdarm weitergeleitet. Durch die Verarbeitung des Fruchzuckers im Dickdarm entstehen Gase. Dies kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfällen führen

Die Ursache für diese „Fruchzuckerunverträglichkeit“ ist unklar und tritt häufig bei sonst gesunden Personen mit normaler Darmfunktion auf.

Fruchzucker ist in Obst, Obstsaften und in Honig enthalten. Oft wird Fruchzucker außerdem als „Zuckerersatz“ in Kaugummis und diätetischen Lebensmitteln verwendet.

Damit Sie weniger Beschwerden bekommen, sollten Sie eine fruchzuckerarme Diät einhalten.

Meiden Sie Obst mit hohem Fruchzuckergehalt:

z.B. Bananen, Weintrauben, Birnen, Äpfel, Mango, Ananas, Kirschen, Pflaumen, Melonen, Pfirsiche, Aprikosen, Mandarinen, Kiwi, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren.

Trockenobst hat einen besonders hohen Fruchzuckergehalt und sollte vermieden werden.

Achten Sie darauf, ob Lebensmittel mit Fruchzucker oder Honig versetzt wurden: z.B. Müslis, Fruchtschnitten, Diabetikerprodukte, Kaugummi.

Aber: Kleine Mengen Obst werden meist gut vertragen. Sie können kleine Portionen verteilt über den Tag essen. Dies ist für eine ausgewogene Ernährung wichtig.

In der Salzachklinik Fridolfing besteht die Möglichkeit einer Ernährungsberatung.

Bei Bedarf können Sie einen Termin unter 08684/9850 vereinbaren.