



Wie wird die Fructoseintoleranz behandelt?

Die einzig mögliche und erfolgreiche Therapie ist das mehr oder weniger starke Meiden von Fructose in der Nahrung. Ganz wichtig: Denken Sie daran, dass normaler Haushaltszucker zur Hälfte aus Fructose besteht und daher ebenfalls gemieden werden muss. „Versteckter“ Zucker ist in vielen Lebensmitteln, besonders in industriell hergestellter Kost, in reichlichem Maße enthalten.

Was darf ich bei Fructoseintoleranz denn überhaupt noch essen und was nicht? Generell gilt:

- Alle Süßigkeiten wie Milkschokolade, Pralinen, Bonbons, Schokoriegel und Eiscreme sind fructosereich.
- Dies gilt auch, wenn die Süßigkeiten mit Honig hergestellt wurden.
- Fast alle Frucht- und Obstsorten sowie daraus hergestellte Säfte und Limonaden oder Marmeladen enthalten viel Fructose.
- Trockenobst jeglicher Herkunft und Zusammensetzung ist eine „Fructosebombe“.
- Gemüse sind meist relativ fructosearm, bei extremer Fructoseempfindlichkeit und Zufuhr größerer Mengen kann es aber Probleme geben.
- Was oft vergessen wird: Fertige Dressings sind mitunter reich an Fructose, besonders ist hier Tomatenketchup zu nennen

Hier ist eine Liste mit dem Fructosegehalt wichtiger Lebensmittel (g/100g):

Haushaltszucker	50
Diabetikerkonfitüre	bis zu 50
Nussnougatcremes	bis zu 50
Honig	40
Trockenobst	25-40
Schokolade	ca. 25
Liköre	bis zu 25
Tomatenketchup	12
Weine	bis zu 10
Ananas, Apfel, Banane, Birne, Honigmelone, Mango, Pflaume, Süßkirsche, Weintrauben	5-10
Beeren, Kiwi, Orangen, Pfirsich, Sauerkirsche, Stachelbeere	2-5
Karotte, rote Bete, Soja, Süßkartoffel, Zwiebel	2-5
Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Grünkohl, Gurke, Kohlrabi, Kürbis, Paprika, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Tomate, Weißkohl, Zitrone, Zucchini, Zuckermais	1-2
Avocado, Champignon, Endivien, Erbsen, Feldsalat, Kartoffel, Kopfsalat, Papaya, Rhabarber, Spinat, Radieschen, Rettich	unter 1
Weizenkeime	7,5
Vollkornreis, -hafer, -roggen, -gerste, -weizen	unter 1
Fleisch, Fisch, Eier	unter 1
Bier, Rotwein	unter 1
Mineralwasser, ungesüßter Tee/Kaffee	0

Lebensmittel mit einem Gehalt unter 1g/100g werden meist vertragen, bei den anderen je nach Ausprägung der Fructoseintoleranz oder geringe oder geringste Mengen.