

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag



So zeigt sich eine Fructose-Intoleranz

»Obst und Gemüse sind gesund.« Das gilt für viele. Wenn Sie aber nach dem Genuss Völlegefühl und Blähungen spüren, haben Sie vielleicht eine Fructose-Intoleranz.

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

Wenn Obst und Gemüse krank machen

Wie und warum sich die Fructose-Intoleranz zeigt, beschreibt das folgende Kapitel. Ein Selbsttest erleichtert Ihnen das Erkennen einer Fructose-Intoleranz.

Ob als Diät gegen Frühjahrsmüdigkeit oder den unvermeidlichen Winterspeck, nahezu täglich werden wir durch Zeitschriften und Fernsehbeiträge zu einer gesunden, nährstoff- und vitaminreichen Ernährung angehalten. Egal ob Glyx-, Paleo- oder Brigitte-Diät, ohne Obst-, Gemüse & Co geht gar nichts. Körperlich attraktiv, fit und möglichst auch noch gesund: So fühlen wir uns den Anforderungen des Alltags gewachsen. Gerne folgen wir den gut gemeinten Ernährungstipps der Experten. Doch was ist, wenn der erwartete Erfolg ausbleibt? Wenn wir uns – trotz gesunder Ernährung und eiserner Disziplin – nicht fit und schön fühlen? Wenn wir stattdessen unter den unterschiedlichsten Befindlichkeitsstörungen leiden?

Obst und Gemüse enthalten das Kohlenhydrat Fructose (Fruchtzucker). Treten nach Genuss dieser Lebensmittel Beschwerden auf, besteht der Verdacht auf eine Fructose-Intoleranz. Ursache der Fructose-Intoleranz ist ein defektes Transportsystem im Dünndarm. Die Störung verhindert eine ausreichende Verdauung und Verwertung des Fruchtzuckers.

Gesund leben und trotzdem krank!

Ein Glas Multivitaminsaft zum Frühstück, Obst und Gemüse über den Tag verteilt und ab und zu ein kalorienreduziertes Diätmenü: Eine so vernünftige Ernährung kann doch unmöglich Ursache für Gesundheitsstörungen sein, sollte

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

man zumindest meinen. Tatsächlich aber ist gerade diese vorbildliche Lebensweise häufig Ursache für bislang unerklärliche Magen- und Darmbeschwerden, ja sogar für Depressionen und Nährstoffmangelerscheinungen.

Warum treten diese Beschwerden gerade nach dem Verzehr von Lebensmitteln auf, die allgemein als besonders gesund, vitamin- und nährstoffreich anerkannt sind, wie beispielsweise Obst und Gemüse? Auslöser solcher Beschwerden ist der in diesen Lebensmitteln enthaltene Fruchtzucker, auch bekannt als Fructose. Wer nach dem Konsum alltagsüblicher Mengen dieses Kohlenhydrats Beeinträchtigungen der Gesundheit und des Wohlbefindens verspürt, der leidet vermutlich unter einer Fructose-Intoleranz. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um eine Unverträglichkeit des Kohlenhydrats Fructose, welches naturgemäß in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. Man bezeichnet dieses Krankheitsbild auch als Fruchtzucker-Unverträglichkeit oder Fructose-Malabsorption.

Der Grund für diese Fruchtzucker-Unverträglichkeit ist in den meisten Fällen eine Störung der Aufnahme bzw. Verwertung der Zuckerstoffe im Dünndarm. Ursache dafür ist ein defektes Transportsystem im Dünndarm, welches dazu führt, dass die Fructose nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird. Völlegefühl, Blähungen und durchfallartige Störungen sind die Folgen, die den Betroffenen das Leben zur Qual machen. Wird auf diese Krankheit langfristig nicht mit einer fruchtzuckerarmen Diät eingegangen, so drohen bisweilen sogar depressive Verstimmungen und verschiedene Nährstoffmangelerscheinungen.

In seltenen Fällen kann auch ein vererbbarer Enzymdefekt Auslöser einer Fructose-Intoleranz sein, ein Befund, der in diesem Buch nur am Rande Erwähnung findet. Man spricht dann von einer hereditären Fructose-Intoleranz. Die Unterschiede zwischen dieser sehr seltenen Form der Fructose-Intoleranz und der in diesem Buch behandelten (intestinalen) Fructose-Intoleranz werden im Kapitel »Verschiedene Formen der Fructose-Intoleranz« (Seite 17) genauer erläutert. Der Einfachheit halber wird in diesem Buch die Bezeichnung »Fructose-Intoleranz« verwendet. Gemeint ist dann stets ausschließlich die intestinale Form, also die Fructose-Malabsorption. Die in diesem Buch veröffentlichten Tipps, Rezepte und Erläuterungen beziehen sich – wenn nicht anders angegeben – ausschließlich auf die intestinale Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption) und sind für Patienten mit hereditärer Fructose-Intoleranz nicht geeignet!

Fructose-Intoleranz – ein unerkanntes Leiden

Nach Schätzungen leiden etwa 30 Prozent der europäischen Bevölkerung un-

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag



aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

ter einer Fructose-Intoleranz. Angesichts dieser Zahlen sollte man eigentlich meinen, dass die Abklärung einer Fructose-Intoleranz bei der Diagnostik unklarer Gesundheitsbeschwerden zur Routine gehört. Doch bislang ist diese Nahrungsmittelunverträglichkeit nicht nur den Betroffenen, sondern auch vielen Medizinern unbekannt. Nicht selten werden Patienten mit der Diagnose »Reizdarmsyndrom (Seite 55)« vertröstet, noch häufiger werden sogar psychische Faktoren als Ursache der Gesundheitsbeschwerden vermutet. Und so dauert es oft Jahre oder gar Jahrzehnte, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Dies verdeutlicht auch der Erfahrungsbericht einer 31-jährigen Mutter, die einen für diese Krankheit typischen Leidensweg hinter sich hat.

Sophie

»Ich hatte schon immer Probleme mit meiner Verdauung«

Kleinere Probleme mit meiner Verdauung hatte ich eigentlich schon immer. Bereits als Jugendliche bekam ich alle paar Tage Bauchschmerzen und gelegentlich auch Durchfall. Verschiedene Arztbesuche über einen Zeitraum von mehreren Jahren brachten aber keinen Aufschluss über irgendwelche Krankheiten, stattdessen wurden seelische Faktoren als Auslöser vermutet. Und so hielt ich diese Störungen für normal und nahm sie meist nicht weiter zur Kenntnis.

Weder während meiner Ausbildung zur Bürokauffrau vor rund 10 Jahren noch in der anschließenden Zeit als Hausfrau und Mutter haben mich die Beschwerden so sehr beeinträchtigt, dass ich mir ernsthaft Sorgen machte. Dies änderte sich, als ich mir und meiner Familie eine gesündere Ernährungsweise verordnete und den Speiseplan mit Fruchtsäften sowie viel Obst und Gemüse anreicherte. Die anfängliche Hoffnung auf Besserung meiner Bauchbeschwerden verflog schnell. Schlimmer noch, die Durchfälle traten von da an fast täglich auf, und ich fühlte mich zu dieser Zeit krank und ausgelaugt.

Weil auch meine damals 7-jährige Tochter nun häufiger über Bauchschmerzen klagte, suchte ich mit ihr einen Kinderarzt auf und klärte ihn bei dieser Gelegenheit über unsere neuen Ernährungsgewohnheiten auf. Er riet mir, zunächst auf Multivitaminsäfte und Honig zu verzichten. Weil sich daraufhin nicht nur der Zustand meiner Tochter besserte, sondern auch mein eige-

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

ner, verordnete mein Hausarzt mir sechs Wochen später einen H_2-Atemtest zum Nachweis einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit. Das Testergebnis war positiv!

Bei einer Ernährungsberatung erfuhr ich dann, welche Speisen ich besser meiden oder nur in geringem Umfang konsumieren sollte und was ich sonst noch tun kann, um die Verträglichkeit von Obst und Gemüse zu verbessern. Seit ich mich an diese Ratschläge halte, bin ich quasi beschwerdefrei, fühle mich fit und gesund und lebe förmlich auf. Durchfälle und Bauchschmerzen, wie ich sie seit meiner Kindheit als Normalzustand kannte, sind seitdem nicht mehr aufgetreten.

Eine Fructose-Intoleranz kann mittels eines vergleichsweise einfachen Verfahrens nachgewiesen werden, daher sollte man meinen, dass jeder Betroffene über seine Krankheit Bescheid weiß. Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Viel zu selten verordnet der Arzt einen entsprechenden Atemtest, wenn der Patient über unklare Bauchbeschwerden klagt, und viel zu häufig werden die Betroffenen mit ihren zahlreichen, teilweise diffusen Symptomen fehldiagnostiziert. Darüber hinaus sehen sie sich mit dem Verdacht konfrontiert, allein seelische Gründe seien für ihre Krankheit verantwortlich.

Aber wie kann es sein, dass die Diagnose der Fructose-Intoleranz – im Weiteren zur Vereinfachung mit FI abgekürzt – eine solche Außenseiterstellung einnimmt? Dafür gibt es vermutlich mehrere Gründe. Generell interpretiert man Verdauungsbeschwerden nach dem Genuss größerer Mengen an Fruchtzucker nicht unbedingt als eine ernst zu nehmende Krankheit. Schließlich ist nahezu jedes Lebensmittel ab einer gewissen Menge unbekömmlich und schwer verdaulich. Dabei wird aber übersehen, dass Menschen mit FI meist gar nicht wissen, dass sie gewohnheitsmäßig viel Fruchtzucker zu sich nehmen und womöglich viel weniger davon vertragen, als dies bei Gesunden der Fall ist. Dadurch können sie auch den Verursacher ihrer Beschwerden nicht identifizieren. Gerade wer meint, sich mit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag besonders verantwortungsbewusst zu ernähren, wird bei Vorliegen einer FI genau den gegenteiligen Effekt erzielen.

Die Essgewohnheiten der Nord- und Mitteleuropäer haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert: Galten Südfrüchte, exotische Obst- und Gemüsesorten und Säfte früher noch als besondere, weil teure Delikatesse, so nehmen sie auf dem heutigen Speiseplan einen festen Platz ein. Nahezu täglich und zu je-

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

der Jahreszeit konsumieren wir ein Vielfaches der Fruchtzuckermenge wie noch vor 30 Jahren. Für die Mehrzahl der Menschen ist der Konsum dieser Vitaminspender ein gesunder Genuss, weil sie den darin enthaltenen Fruchtzucker problemlos tolerieren. Für 3 von 10 Personen gilt dies allerdings nicht: Sie leiden unter einer Fructose-Intoleranz.

Auch die Errungenschaften der Lebensmittelindustrie verschärfen das Problem: Aus technologischen Gründen wird unzähligen Speisen und Getränken heutzutage Fructose beigemengt, wodurch ein Durchschnittskonsument im Laufe eines Tages ganz beträchtliche Mengen dieses Kohlenhydrats zu sich nimmt. In den meisten Fällen weiß er davon aber nichts, da man die Süße des Fruchtzuckers nicht von der anderer Süßungsmittel unterscheiden kann.

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

Leide ich unter einer Fructose-Intoleranz?

Viele Menschen leiden von Zeit zu Zeit an Magen- und Darmbeschwerden. Manche entwickeln einen starken Leidensdruck und haben zahlreiche Arztbesuche hinter sich.

Vielleicht geht es Ihnen auch so, und Sie haben nun den Verdacht, zu den 30 Prozent der Betroffenen zu gehören, die an Fructose-Intoleranz leiden. Dann finden Sie einen Selbsttest-Fragebogen (Seite 20), mit dessen Hilfe Sie das Vorliegen einer FI bereits gut abschätzen können. Das Ergebnis können Sie im Bedarfsfall mit Ihrem Hausarzt oder einem Ernährungsberater besprechen, welcher gegebenenfalls zur sicheren Diagnose einen H_2-Atemtest veranlassen wird.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles Wissenswerte über die medizinischen Hintergründe Ihres Leidens und bekommen wertvolle Tipps für den praktischen Umgang mit der FI, beginnend mit der Frage, welche Lebensmittel in welchen Mengen für Sie verträglich und gesund sind, bis hin zur Einkaufshilfe für den Supermarkt.

Auch wenn die Erkenntnis, unter einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit zu leiden, im ersten Moment auf Sie wie ein Schock wirken mag: Es gibt keinen Grund zu verzweifeln. Um Ihre Beschwerden zu lindern, sind zwar gewisse Einschränkungen und ein veränderter Speiseplan erforderlich. Doch es wird Sie freuen zu hören, dass es kein Lebensmittel gibt, das Sie zukünftig nicht mehr konsumieren dürfen. Da die FI – im Gegensatz zur Lebensmittelallergie – erst nach dem Verzehr einer bestimmten Menge an Fruchtzucker Probleme bereiten kann, gibt es prinzipiell kein »verbotenes« Lebensmittel für die Betroffenen. Im 5. Kapitel dieses Buches erfahren Sie, welche Folgen

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

dies für Mengen und Zubereitung der Speisen hat. Eine fructosearme Ernährung ist nicht gleichzusetzen mit Verzicht und Eintönigkeit, wie Ihnen der Rezeptteil dieses Buches beweist. Mithilfe einfach nachzukochender Rezeptvorschläge wird es Ihnen spielend gelingen, einen abwechslungsreichen Speiseplan für eine fructosereduzierte Diät zu erstellen. Dabei sind die Rezeptvorschläge nicht als strenge Anleitung für einen Diätplan zu verstehen, sondern als eine Anregung zum Ausprobieren und Experimentieren.

Verschiedene Formen der Fructose-Intoleranz

Man unterscheidet zwei Arten der Fructose-Intoleranz. Obwohl sie sich in manchen Punkten sehr ähnlich sind, muss wegen der Unterschiedlichkeit ihrer Auswirkungen dennoch streng zwischen beiden Formen unterschieden werden:

Die intestinale Fructose-Intoleranz

Bei der intestinalen Fructose-Intoleranz, die auch als Fructose-Malabsorption bezeichnet wird, handelt es sich um eine Störung des Fructosetransports im Darm (intestinal). Ursache dieser Verdauungsstörung ist ein defektes Transportsystem mit dem Namen GLUT-5. Man schätzt, dass in unserem Kulturkreis etwa 3 von 10 Personen unter einer mehr oder minder schwer ausgeprägten Form dieser Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden. Die Erläuterungen und Ratschläge in diesem Buch beziehen sich ausschließlich auf diese intestinale Form der Fructose-Intoleranz.

Die hereditäre Fructose-Intoleranz

Viel seltener und in ihren Auswirkungen schwerwiegender ist die hereditäre, also erblich bedingte Form der FI, im Folgenden kurz HFI genannt. Bei einem von etwa 20 000 Neugeborenen lässt sich diese Krankheit feststellen. Es handelt sich bei der HFI um einen Enzymdefekt, der bei Diätfehlern bereits nach dem Abstillen zu lebensbedrohlichen Zuständen führen kann. Eine streng fructose-

Der aufgeklärte Patient

Fructose-Intoleranz bedeutet nicht, lebenslang auf fruchtzuckerhaltige Speisen zu verzichten. Wer gut über seine Unverträglichkeit informiert ist, der verfügt auch über einen reichhaltigen Speiseplan. Mit dem Wissen um die medizinischen Aspekte der FI und mit den praktischen Tipps dieses Buches sollte es Ihnen zukünftig gelingen, auch ohne fremde Hilfe zu entscheiden, welche Ernährungsweise für Sie die richtige ist. Unberechenbare Probleme mit Magen und Darm werden dann schon bald der Vergangenheit angehören.

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag