

Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)

MVZ **Gastroenterologie Leverkusen**
Praxis für Magen-|Darm- und Lebererkrankungen

Franz-Kail-Straße 2
51375 Leverkusen

Telefon 0214.870923-0
Telefax 0214.870923-10

www.gastroenterologie-leverkusen.de
(Mail-|Kontaktformulare → Homepage)

PRAXIS

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker. Fruktose kommt vor allem in Früchten und konzentriert in Trocken-/Dosenobst, Honig und Fruchtsaftgetränken vor (s. unten). Im Haushaltszucker ist Fruktose ebenfalls gebunden vorhanden. Bei der Fruktosemalabsorption wird den gegessenen Speisen die Fruktose nicht vollständig im Dünndarm entzogen. Der dann noch stark fruktosehaltige Speisebrei gelangt in den Dickdarm. Dort wird der Fruchtzucker durch dort ansässige Bakterien verarbeitet, hierdurch entstehen Darmgase. Nach Genuss von stark fruchtzuckerhaltigen Nahrungsmitteln resultieren dann Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und damit verbundene Bauchschmerzen. Es ist bisher nicht geklärt, ob es sich bei der Fruchtzuckerunverträglichkeit um eine normale Häufigkeitsverteilung innerhalb der Bevölkerung oder um eine krankhafte Veränderung handelt (ab einer bestimmten individuellen Fruktosemenge entstehen o.g. Symptome bei jedem Menschen). Gehäuft tritt eine Fruktosemalabsorption auch bei chronischen Dünndarmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Sprue) auf.

Der Fruktose-Atemtest (H₂-Atemtest):

Ein gängiges Testverfahren bei Verdacht auf Fruktosemalabsorption ist der H₂-Atemtest. Dabei wird der Wasserstoffgehalt der Atemluft, nach Einnahme von 30g Fruktose (gelöst in Tee oder Wasser) untersucht. Hierzu wird ein spezielles Atemgerät, im Aussehen ähnlich einem Alkoholtestgerät, verwendet. Am Untersuchungstag wird zunächst der Ausgangswert (0-Wert) in der Ausatemluft ermittelt. Danach erhalten Sie die vorbereitete Trinklösung. Anschließend wird in bestimmten Zeitabständen, in der Regel alle 30 Minuten, eine erneute Atemprobe durchgeführt. Die Dauer des gesamten Tests beträgt ca. 2,5 Stunden. Danach ist eine Auswertung direkt möglich.



Ihre Vorbereitung:

- Die letzte Mahlzeit sollte am Vorabend der Untersuchung eingenommen werden
- Ab 12 Stunden vor dem Test nüchtern bleiben, nicht rauchen, keinen Alkohol trinken
- Milchprodukte und fruchtzuckerhaltige Nahrungsmittel müssen am Vortag ausgelassen werden
- Am Untersuchungstag vor dem Test: Keine Süßigkeiten, Kaugummis (wenn möglich keine Medikamente)

Während des Tests:

- Nicht rauchen, essen und trinken bis der Test komplett beendet ist
- Keine Kaugummis oder Bonbons während des Tests

In gleicher Vorgehensweise können mit anderen Zuckern (z.B. Laktose Glukose, Sorbit) weitere Atemtests durchgeführt.

Wenn der Test auffällig ist:

Fruktosegehalt in Gramm pro 100mg Nahrungsmitteln

> 10gr./100gr.:

Honig, viele getrocknete Früchte, Marmeladen, Konfitüren

5 bis 10gr./100gr.:

Trauben-/Kirsch-/Apfelsaft, Dosen Heidelbeeren, Dosen Himbeeren, Dosen Erdbeeren, Dosen Ananas, Dosen Kirschen, Trauben, süße Kirschen, Apfelmus, viele Apfelsorten

2 bis 5gr./100gr.:

Johannesbeernektar, Kiwi, Mirabelle, Kirsche (sauer), Grapefruit und G.-saft, Wassermelone, Pfirsich, Banane, die meisten Beeren und deren Säfte, Mango, Orange, Ananas, Cola-Getränk, Pflaume

<2gr./100gr.:

Fast alle Gemüse-/Kohl-/Salatsorten. Auch Getreide, Pilze, Kartoffeln, Reis, Kürbis, Möhren, Honigmelone, Tomaten und T.-Saft, Artischocke, Paprika. Obst: Pfirsich, Mandarinen, Rhabarber. Auch Rot-/Weisswein