

Darmprobleme und Benommenheit

Fruchtzucker verträgt nicht Jeder

Dass zahlreiche Menschen den Milchzucker nicht vertragen, ist in der Medizin bekannt und wird häufig diagnostiziert. Kaum bekannt, obwohl mindestens genauso häufig, ist die Fruchtzuckerunverträglichkeit. Lesen Sie hier, was es mit diesem oft beschwerdereichen Krankheitsbild auf sich hat.

Zuerst hatte sie ihre ständig zunehmenden Darmprobleme als stressbedingt angesehen. Dann beschloss Mirjam Kahrbach, sich vitaminreicher zu ernähren: Ein Apfel als Pausensnack, Gemüseplatte oder Obstsalat als leichte Alternative zu Schnitzel und Co., ein Light-Yoghurt als Nachtisch, Apfelsaft statt ständig Kaffee. Doch die Verdauungsstörungen wurden schlimmer, zudem fühlte sich die 22-Jährige häufig erschöpft und wurde von Kopfschmerzen geplagt. Das ging so lange, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wurde: Die junge Frau leidet an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit oder Fruktosemalabsorption.

Störung mit vielfältigen Auswirkungen

Der in Früchten natürlich enthaltene oder vielen Süßspeisen zugesetzte Fruchtzucker (Fructose) bereitet immer mehr Menschen Probleme: „Schätzungen zufolge sind etwa zehn Prozent der Bevölkerung von dieser Malabsorption betroffen“, meint

Diplom-Oecotrophologin Astrid Menne, die sich als Leiterin der ernährungswissenschaftlichen Abteilung in der Haut- und Allergieklinik Psorisol, Hersbruck, intensiv mit dem Thema befasst.

Der Fruchtzucker wird bei den Betroffenen vom Dünndarm nur sehr langsam ins Blut aufgenommen. Er verweilt also länger im Darm und wird dort teilweise von bestimmten Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren, Wasserstoff und anderen Gasen abgebaut. Diese Abbauprodukte verursachen die unterschiedlichsten Beschwerden vom Gluckern im Bauch, zu kolikartigen Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, manchmal sofort zu heftigem Durchfall.

Reagiert der Körper langsamer, dann können die Darmbakterien „ganze Arbeit“ leisten, ihre Stoffwechselprodukte gelangen ins Blut. Die Folge: Stunden später treten neben Darm-symptomen auch Beschwerden wie Gereiztheit, Müdigkeit, Benommenheit, Heißhunger, migräneartige Kopfschmerzen bis hin zu schweren Depressionen auf. In der Regel klingen diese Symptome relativ schnell wieder ab, wenn kein weiterer Fruchtzucker gegessen wird. Ist dies jedoch der Fall, schaukelt sich das Problem hoch: „Die Fructose dient bestimmten Bakterien als Nahrung, sie können sich davon also stark vermehren. Dadurch verschiebt sich das Gleichgewicht der Darmflora, die Beschwerden werden demzufolge immer schlimmer“, erläutert Expertin Menne.

Eine erste Diagnose lässt sich meist schon durch eigene gezielte Beobachtungen stellen: Treten die Symptome nach fruchtzuckerreichen Mahlzeiten auf und verschwinden innerhalb weniger Tage, wenn man diese Nahrungsmittel meidet, deutet das auf eine Unverträglichkeit hin. Wer möchte, kann anschließend auch einen Provokationstest durchführen, also probeweise sehr viel Fruchtzucker zu sich nehmen.



Reiches Obstanteangebot: Der in Früchten enthaltene Fruchtzucker bereitet manchen Menschen Probleme. Foto: Croydon/Stockfood

Wenn es dann erneut zu starken Reaktionen kommt, ist das Vorliegen dieser Störung sehr wahrscheinlich. Zur ärztlichen Abklärung dient der so genannte Wasserstoff-Atemtest, der in spezialisierten Facharztpraxen und Kliniken durchgeführt wird.

Diät als Therapie

Steht die Diagnose fest, ist die Ernährungsberatung gefragt. Eine medikamentöse Behandlung dieser Gesundheitsstörung gibt es nicht, allenfalls kann eine möglicherweise zugrunde liegende Darminfektion mit Antibiotika bekämpft werden.

Ansonsten gilt für die Therapie: das Meiden fruchtzuckerhaltiger Nahrungsmittel (siehe Kasten). Fruchtzucker in Kombination mit Traubenzucker und damit auch unser Haushaltszucker, so Ernährungsexpertin Astrid Menne, sei dagegen verträglich. Sie verbietet deshalb vor allem Obstsorten, deren Gehalt an freier Fruktose über dem der Glukose liegt (Birne, Apfel, Mango und Wassermelone).

Besonders problematisch ist zudem der Zuckeraustauschstoff Sorbit oder Sorbitol. Er wird bei einer Fruktoseunverträglichkeit ebenfalls nur sehr langsam aufgenommen und kann somit die Störung weiter verschärfen. Sorbit kommt natürlicherweise besonders in Pflaumen und Kirschen vor. Künstlich zugesetzt dient er in der Nahrungsmittelindustrie als Süßungsmittel für „zuckerfreie“ Süßwaren, außerdem als Feuchthaltemittel und Träger-

stoff. Es kann angegeben sein (unter der E-Nummer 420 und 432-436), muss aber nicht. Enthalten sein kann er vor allem in Diabetikerprodukten, in Trockenfrüchten, in den meisten Zahncremes, in Arzneimitteln oder Vitaminpräparaten, sowie in Süßspeisen und Feinbackwaren. Ist besonders viel Sorbit drin, muss das entsprechende Produkt den Hinweis tragen „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“.

Auf all diese Dinge heißt es also bei einer Fruchtzuckerunverträglichkeit zu verzichten. Wie streng die Diät sein muss, ist individuell unterschiedlich und kann nur durch vorsichtiges Austesten selbst herausgefunden werden. Von Betroffenen erfordert diese Störung deshalb ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Selbstdisziplin.

Johanna Kallert

ZUM THEMA

Verzicht

Diese Speisen sind bei einer Fructosemalabsorption zu meiden: Obst roh oder gekocht, Obstsäfte, Colagetränke, Limonaden, Wein, Bier, Sekt, Likör, „zuckerfreie“ Süßigkeiten, Süßwaren mit Fructosezusatz (Zutatenliste), Süßigkeiten auf Obstbasis (Fruchtgummis), Oligofruktose, Inulin (in manchen Joghurts enthalten). J.K.

