

## Informationsblatt Fruktosemalabsorption

### Was ist Fruktose?

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker, der von Natur aus z.B. in Obst, Honig und Haushaltszucker enthalten ist. Große Mengen Fruchtzucker werden über verarbeitete und süße Lebensmittel aufgenommen (z.B. süße Getränke, Desserts).

### Was ist eine Fruktosemalabsorption?

Im Dünndarm wird Fruktose mit Hilfe eines Transportproteins ins Blut aufgenommen. Funktioniert dieses Transportprotein schlecht, kann Fruktose nicht ausreichend absorbiert werden und gelangt in den Dickdarm. Dort bauen Darmbakterien den Fruchtzucker ab, und als Folge treten Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall auf.

Fruktosemalabsorption ist eine häufige Nahrungsmittelunverträglichkeit, sie ist nicht lebensgefährlich. Die Diagnose erfolgt über den Wasserstoff-Atemtest.

### Fruktosemalabsorption – Was nun?

Die Therapie einer Fruktosemalabsorption besteht im Einhalten einer fruktosereduzierten Diät. Um diese nach den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen durchzuführen, ist eine Ernährungsberatung sehr empfehlenswert.

Eine **Terminvereinbarung** für die Ernährungsberatung ist online unter [www.allergiezentrum.at/termin](http://www.allergiezentrum.at/termin) oder telefonisch unter 01/982 41 21 möglich.

Bitte beachten Sie, dass die von Ihnen gewünschten zusätzlichen Leistungen nicht mit Ihrem Versicherungsträger verrechnet werden können und daher privat zu bezahlen sind