



KINDERÄRZTINNEN  
IM WESTEND

Dr. med. Marion Eckert  
Fachärztin für Kinder- & Jugendmedizin,  
Kindergastroenterologie & -Hepatology

Dr. med. Esther Renoirte  
Fachärztin für Kinder- & Jugendmedizin,  
Kindergynäkologie

# Fruchtzucker- (Fruktose-) unverträglichkeit / Fruchtzuckerfehlverdauung / Fruktosemalabsorption

(Nicht zu verwechseln mit Fruktoseintoleranz!)

## Was ist eine Fruktosefehlverdauung?

Es handelt sich weder um eine Allergie noch eine (schwere) „Erkrankung“ und sie führt zu keinen Schäden bei Ihrem Kind oder am Darm Ihres Kindes! Die Fruktosemalabsorption ist eher „lästig“, da sie häufig Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle auslösen kann. Auch Kopfschmerzen, Übelkeit und immer wiederkehrendes Aufstoßen können dadurch ausgelöst werden.

Die Ursache ist eine verminderte Fähigkeit des Darms, Fruchtzucker aufzunehmen, bzw. weiter ins Blut transportieren zu können. Die im Darm verbleibende Fruktose wird dann von Bakterien vergoren, was zu den beschriebenen Beschwerden führen kann.

Bei Kindern verschwindet die Fruktosemalabsorption meist mit zunehmendem Alter bzw. ist nur zeitlich begrenzt. Allerdings gibt es auch Erwachsene, die mit dieser Unverträglichkeit leben müssen.

Bei einer Fruktosemalabsorption reicht es meist, den Verzehr von Fruktose einzuschränken – es muss und soll aber nicht komplett darauf verzichtet werden! Jeder Patient muss dabei selbst herausfinden, wie viel Fruktose er oder sie verträgt. Dabei gibt es Obstsorten, die viel Fruchtzucker enthalten (z.B. Äpfel, Birnen, Weintrauben, Granatapfel), sodass auch deren Säfte und eingekochte Produkte nicht vertragen werden. Dazu kommt, dass sich je nach Sorte, Standort oder Erntezeit, der Fruktosegehalt einer Obstsorte stark verändern kann. Alle in Büchern oder im Internet vorhandene Tabellen können daher nur einen groben Anhaltspunkt bezüglich des Fruktosegehalts von frischen Lebensmitteln geben.

Weiterhin kann sich auch in manchen Gemüsesorten und Zubereitungen (z.B. Tomatenketchup) viel Fruktose verstecken. Viele diätetische Produkte für Diabetiker und „zuckerfreie“ Produkte enthalten Sorbit als Zuckeraustauschstoff. Auch Sorbit wird bei Fruktosemalabsorption in grösseren Mengen nicht vertragen. Ebenso enthalten Süßigkeiten und Süßungsmittel wie Honig, Agavendicksaft und Ahornsirup z.T. viel Fruchtzucker, genauso wie Nutella!

Oft hilft der gleichzeitige Verzehr von Traubenzucker (Glucose) um die Verträglichkeit von Fruchtzucker zu verbessern.