

26. September 2018

## RADIOBEITRAG als Text

### **Fruktose-Unverträglichkeit: Wenn Äpfel, Birnen und Co. Bauchschmerzen machen**

#### **Anmoderation:**

Bauchkrämpfe nachdem man Weintrauben gegessen hat, Durchfall nach dem Genuss von Äpfeln oder Birnen – nicht jeder kann Obst gut vertragen. Warum das so ist, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Kristin Pelz informiert. Sie ist Ernährungsexpertin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.01 Minuten

---

#### **Kristin Pelz:**

**Menschen mit einer Fruktose-Unverträglichkeit können Fruchtzucker nicht richtig abbauen. Bei gesunden Menschen wird der Zucker von den Dünndarmzellen vollständig aufgenommen und in den Körper weitergeleitet. Bei Menschen mit einer Unverträglichkeit ist die Aufnahme aus dem Darm in die Blutbahn gestört. Ursache ist die Fehlfunktion eines bestimmten Proteins, das für den Transport von Fruktose zuständig ist. Wer keinen Fruchtzucker verträgt, verträgt auch kein Sorbit – ein Zuckeraustauschstoff, der in manchem Obst und Gemüse vorkommt und künstlich bei vielen zuckerfreien Produkten zugesetzt wird.**

**Text:** Das erklärt Kristin Pelz, Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Für die Betroffenen sind die Folgen der Unverträglichkeit sehr belastend.

**Kristin Pelz:**

**Der Fructose wird nur noch begrenzt oder gar nicht mehr von den Zellen der Dünndarmschleimhaut aufgenommen. Er wandert weiter in den Dickdarm und führt dort zum Beispiel zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Druck- oder Völlegefühl, Blähungen und Durchfall. Auch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind möglich.**

**Text:** Betroffene müssen die Ernährung dann umstellen. Das heißt aber meist nicht, dass sie dauerhaft komplett auf Obst, Obstsäfte und Süßigkeiten verzichten müssen, so Pelz:

**Kristin Pelz:**

**Es kommt vielmehr darauf an, die Lebensmittel richtig zu kombinieren, sodass der Zucker keine Beschwerden verursacht. Zunächst sollte man zwei Wochen ganz auf Fruktose und Sorbit verzichten, sodass sich der Darm beruhigen kann. Dann kann man wieder schrittweise mit kleinen Portionen fruktosearmer Lebensmittel anfangen, um die Toleranzgrenzen zu erkennen. Außerdem sind fructosehaltige Lebensmittel bekömmlicher, wenn man sie mit Eiweiß oder Fett kombiniert.**

**Text:** Wurde eine Fruktose-Unverträglichkeit ärztlich festgestellt, sollten sich Betroffene unterstützend an eine Ernährungsberatung wenden. Die AOK bietet entsprechende Beratungen für ihre Versicherten vor Ort an.