

# Wenn Fructose zum Problem wird

## Teil I

Zuckerunverträglichkeiten (z.B. gegenüber Milchzucker oder Fructose) haben nichts mit Nahrungsmittelallergien zu tun, denn es ist keine immunologische Reaktion beteiligt. Während die Lactoseunverträglichkeit, die auf einem Mangel des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase beruht, relativ bekannt ist, gehört die Fructoseunverträglichkeit eher zu den unbekannteren Unverträglichkeitsreaktionen.

Fructose oder Fructose ist ein Einfachzucker. Zusammen mit Traubenzucker entsteht das Disaccharid Saccharose, der normale Haushaltszucker. Fructose kommt in vielen Obstsorten und Gemüse vor. Besonders viel Fructose enthalten Äpfel, Birnen und Weintrauben.

Damit der Fructose für unseren Körper zur Energiegewinnung verwertbar wird, muss er aus dem Inneren des Dünndarms in die Dünndarmwand aufgenommen werden. Dazu steht der sog. GLUT-5-Transporter zur Verfügung. Dieser Transporter kann ca. 35 bis 50 g Fructose aufnehmen (das entspricht etwa 0,5 l Traubensaft). Wird dieser Wert überschritten, gelangt Fructose in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Dies führt



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zur Gasentwicklung und damit auch bei gesunden Menschen zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Menschen, die unter einer Fructoseunverträglichkeit leiden, haben aus ungeklärten Gründen eine wesentlich geringere Aufnahmekapazität, so dass die Symptome schon bei geringen Fructosemengen auftreten. Da es sich eigentlich um eine Fructoseaufnahme-störung handelt, spricht man von Fructosemalabsorption. Da die Symptome so unspezifisch sind, dauert es oft lange, bis eine Fructosemalabsorption diagnostiziert wird. Die Diagnose lässt sich durch einen Atemtest nach Trinken einer Testlösung bestätigen.

Mehr zu diesem Thema erfahren sie im nächsten Teil.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**