

Wenn Fructose zum Problem wird

Teil II

Wenn eine Fructosemalabsorption diagnostiziert wurde, sollte der Betroffene nicht in Eigenregie auf Obst und Gemüse verzichten, da dann schnell Mangelerscheinungen auftreten. Am besten ist es, gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin festzulegen, welche Mengen von was verzehrt werden können. Dazu wird man zuerst zwei bis vier Wochen auf fructosehaltige Lebensmittel verzichten und sie dann schrittweise wieder einführen bis zur Verträglichkeitsgrenze. In einem Ernährungstagebuch wird notiert, was in welcher Menge vertragen wurde.

Übrigens kann Glucose, also Traubenzucker, den GLUT-5-Transporter stimulieren, so dass Fructose in Kombination mit Glucose besser vertragen wird. Deshalb können Betroffene durchaus Haushaltszucker vertragen. Auch Bananen sind meist gut verträglich, da sie neben Fructose auch relativ viel Glucose enthalten.

Meiden sollte man aber Sorbit. Dieser Süßstoff ist ein aus Fructose gebildeter Zuckeralkohol, der den GLUT-5-Transporter blockiert und damit die ohnehin geringe Aufnahmekapazität völlig zum Erliegen bringt.

Von der Fructosemalabsorption zu unterscheiden ist die Hereditäre Fructoseintoleranz. Dieses seltene Krankheitsbild beruht auf einem vererblichen Enzymdefekt. Durch das defekte Aldolase-B-Enzym kann das Stoffwechselprodukt Fructose-1-phosphat im Körper nicht abgebaut werden. Es



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

reichert sich in der Leber an und kann dort sowie an anderen Organen zu Schäden führen. Außerdem steht dem Körper kein Phosphat zur Verfügung, das zur Mobilisierung von in der Leber gespeichertem Zucker benötigt wird. Dadurch kann es zu schweren Unterzuckerungen bis hin zum Koma kommen.

Patienten leiden oft auch unter Blutgerinnungsstörungen aufgrund von Leberschäden. Menschen, die von diesem Enzymdefekt betroffen sind, zeigen erste Symptome bereits als Babys nach Einführung der normalen Kost (Muttermilch enthält keine Fructose). In diesem Fall muss lebenslang eine fructosefreie Diät eingehalten werden. Auch Haushaltszucker, aus dem ja bei der Aufspaltung ebenfalls ein Molekül Fructose entsteht, darf nicht verzehrt werden, da lebensbedrohliche Symptome bis hin zum Kreislaufschock die Folge sein können.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann