



# Fruktosemalabsorption

(auch Fruchtzuckerunverträglichkeit), ist eine Krankheit, bei der Fruktose/Fruktzucker nicht oder nicht in ausreichenden Mengen aufgenommen werden kann, da der Transport aus dem Dünndarms in die Dünndarmzellen nicht richtig funktioniert. Die Fruktosemalabsorption ist in Mitteleuropa sehr häufig, es leiden circa 30% bis 40% der Bevölkerung daran.

Durch einen Defekt am Transportsystem für Fruktose/Fruktzucker ist die Aufnahme im Dünndarm verringert und Fruktose gelangt in den Dickdarm. Im Dickdarm wird Fruktose von Darmbakterien unter anderem zu Kohlendioxid und Wasserstoff verstoffwechselt.

## Symptome

Die Hauptsymptome bei Fruktosemalabsorption sind **Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Bauchschmerzen**. Bei Betroffenen, die weiter Fruktose essen, kann sich die Darmflora und damit die Aufnahmefähigkeit im Dün- und Dickdarm weiter verschlechtern. Es kann zu weiteren Symptomen wie Reizmagen oder Reizdarm kommen.

## Diagnose

### Messung des Wasserstoffs in der Atemluft

Mit Hilfe des **H<sub>2</sub>/Wasserstoffatemtests** kann die Diagnose gestellt werden. Bei diesem Test wird die Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft gemessen. Dabei wird am Morgen nüchtern die Atemluft auf H<sub>2</sub> gemessen. Anschließend bekommt die Testperson Fruktose in Wasser aufgelöst zu trinken. Wenn bei weiteren Messungen der H<sub>2</sub>-Gehalt ansteigt, so spricht man von einer Fruktosemalabsorption.



# Therapie

Derzeit gibt es keine ursächliche Therapie. Die an einer Fruktosemalabsorption erkrankten Patienten müssen daher eine fruktosearme Diät einhalten. Zusätzlich sollte bei der Ernährung die Aufnahme von Sorbit, Mannit und Xylit vermieden werden, da diese Zuckeraustauschstoffe die Fruktoseaufnahme zusätzlich behindern. Viele Betroffene berichten, dass Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Glukose/Traubenzucker besser vertragen werden.

Wenn die oben genannten Symptome trotz fruktosearmer Ernährung nicht deutlich besser werden, sollte untersucht werden, ob noch eine andere Unverträglichkeit oder eine Zöliakie/Sprue vorliegt.

**75–80% der Patienten mit Laktoseintoleranz leiden auch an einer Fruktosemalabsorption.**

# Sorbitunverträglichkeit

Bei einer **Sorbitunverträglichkeit** (=Sorbitmalabsorption, Sorbitintoleranz) ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise aufgehoben. Ist eine Sorbitunverträglichkeit diagnostiziert, sollte man Produkte meiden, die den Zuckeraustauschstoff Sorbit enthalten. Besondere Vorsicht ist bei Diabetikernahrungsmittel und Diät-/Lightprodukten geboten. Auch ist darauf zu achten, dass in fast allen herkömmlichen Kaugummis und Lutschpastillen Sorbit enthalten ist. Ebenso findet sich in vielen einheimischen Obstsorten (z.B. Pfirsich, Aprikose, Pflaume eine nicht unerhebliche Menge an Sorbit, welche bei **Trockenobst** noch gesteigert wird.

Menschen mit einer **Fruktosemalabsorption** dürfen Sorbit ebenfalls nicht zu sich nehmen, da durch Sorbit die bereits eingeschränkte Aufnahmefähigkeit von Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm zusätzlich blockiert wird.

Bei diesen Patienten kann zusätzlich zur Fruktoseintoleranz eine Sorbitintoleranz vorliegen.

