

## Mögliche Symptome einer Fruktosemalabsorption

Dem „Reizdarm“ zum Verwechseln ähnlich sind:

- Blähungen (oft übelriechend)
- Bauchkrämpfe
- Koliken
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfälle, z. T. wässrig
- breiiger Stuhl (oft übelriechend)
- Verstopfung
- Völlegefühl

Weitere Störungen und Beschwerden, die über eine längere Zeit bestehende Fruktosemalabsorption hervorgerufen werden können:

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfung
- Depression
- Schlafstörungen
- Mikronährstoffdefizite  
(Zink, Folsäure, Vitamin B12, Eisen)

## Sie interessieren sich für weitere Gesundheitsthemen?

Sprechen Sie uns an. Es stehen noch viele weitere Informationsflyer zur Verfügung.

## Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient,  
haben Sie Fragen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder zu anderen Vorsorgemaßnahmen?

Sprechen Sie uns an.  
Unser Praxis-Team berät Sie gerne.



## — Fruktose- malabsorption

Wenn Obstgenuss zur Qual wird



### Jeder dritte Deutsche ist betroffen

Fruchtsäfte, Gemüse, Honig, Obst – eine gesunde und leckere Alternative zu kalorienreicher Schokolade und sonstigen Knabberereien. Doch schätzungsweise jeder dritte Deutsche wird nach dem Verzehr der an sich gesunden Nahrungsmittel von Bauchkrämpfen, Blähungen, wechselhaften Stühlen oder Durchfall geplagt. Auch sog. „explosionsartige Stuhlentleerungen“ können beim täglichen Toilettengang quälen. Oft wird davon ausgegangen, dass die Betroffenen an einem **Reizdarm** leiden. In Wahrheit ist der Grund für diese Beschwerden eine unzureichende Aufnahmefähigkeit von Fructose (Fruktose), eine sogenannte **Fruktosemalabsorption**.

### Ursachen einer Fruktosemalabsorption

Die Zahl der Menschen, die auf Fructose reagieren, nimmt stetig zu. Dies ist u.a. dadurch bedingt, dass immer mehr Fertigprodukte mit Fruktose gesüßt werden sowie spezielle Zuchtverfahren den Fructosegehalt in vielen Obstsorten deutlich erhöht haben.



### Wenn der „Fructose-Transporter“ nicht hinterherkommt

Die Fructoseaufnahme im Darm wird mit Hilfe eines Transportproteins erleichtert. Die Kapazität dieses Proteins ist natürlicherweise limitiert. Deshalb entstehen die genannten Beschwerden auch dann, wenn – wie zuvor angedeutet – einfach nur zu viel Fructose konsumiert wurde. Dies ist ein natürliches Phänomen – keine Erkrankung oder Störung.

Anders sieht es aus, wenn die Aktivität des Proteins unter dem normalen Maß liegt. **Dann reichen auch sehr kleine Fructosemengen aus, um die gleichen Beschwerden hervorzurufen!**

Als Ursachen für eine überproportional reduzierte Fructose-Aufnahmerate kommen Erkrankungen wie **Diabetes mellitus**, **Bluthochdruck** oder **Übergewicht** in Frage.

### Wenn die Darmschleimhaut streikt

Eine weitere Ursache kann in Veränderungen der Darmschleimhaut liegen, z.B. durch Entzündungen bedingt. Durch diese werden die beschriebenen Transportproteine in ihrer Funktion geschwächt. Mit Hilfe der modernen Stuhl Diagnostik lassen sich solche Mängel rasch und zuverlässig erkennen.

### Die Folge: Viel Futter für die gasbildende Darmflora

Der nicht resorbierte Fructose wird in die tieferen Darmabschnitte transportiert, wo er durch die dortige Darmflora verstoffwechselt wird. Dabei entstehen viele blähende Gase sowie kurzkettige Fettsäuren, die zu reizdarmähnlichen Beschwerden führen.

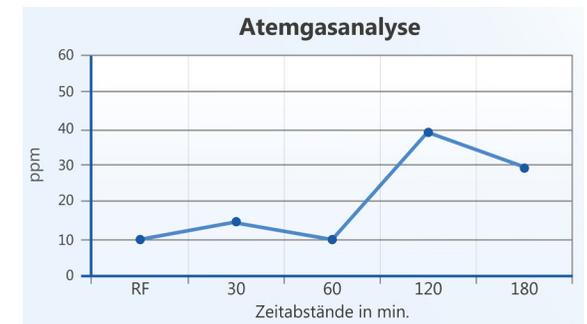
### Nachweis der Fruktosemalabsorption mit Hilfe des Atemgastests

Die beschriebenen Gase bestehen zu einem hohen Anteil aus Wasserstoff ( $H_2$ ).  $H_2$  wird rasch vom Darm resorbiert und via Blutweg zur Lunge transportiert. Dort wird das geruchlose Gas abgeatmet. Dieses Phänomen macht man sich in der Labordiagnostik zu Nutze.

Mit einem sog. **Wasserstoffatemtest** kann schnell und zuverlässig erkannt werden, wie viel  $H_2$  nach der Gabe von Fructose von der Darmflora gebildet wird und in die Atemluft gelangt. Die gemessene  $H_2$ -Konzentration in der ausgeatmeten Luft spiegelt die  $H_2$ -Produktion im Darm wider. Steigt die Messkurve zu steil an, weist dies auf eine Fruktosemalabsorption hin.

Der  $H_2$ -Atemtest hat viele Vorteile:

- nichtinvasiv, d.h. ohne Blutentnahme
- kann von zu Hause aus durchgeführt werden
- hohe diagnostische Aussagekraft



Befundauszug: Atemgastest Fruktosemalabsorption; Beispiel für eine positive Reaktion auf Kohlenhydrate

Auf Grundlage der labordiagnostischen Ergebnisse kann der Therapeut eine gezielte Therapie einleiten.