

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)

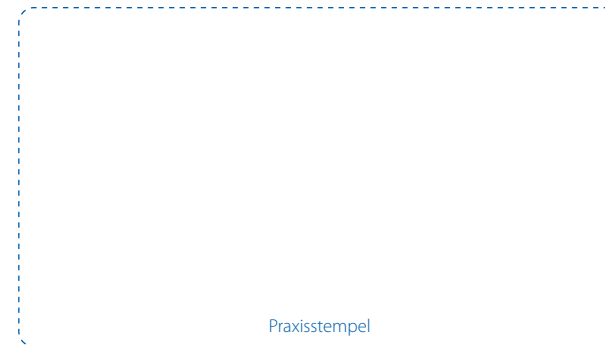
Sie interessieren sich für weitere Gesundheitsthemen?

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 Knabbereien. 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 Fruchtzucker reagieren, nimmt stetig zu. Dies ist u.a. dadurch bedingt, dass immer mehr Fertigprodukte mit Fruktose gesüßt werden sowie spezielle Zuchtverfahren den Fruchtzuckergehalt in vielen Obstsorten deutlich erhöht haben.



Wenn der „Fruchtzucker-Transporter“ nicht hinterherkommt

Die Fruchtzuckeraufnahme 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 Fruchtzucker 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 Fruchtzuckermengen aus, um die gleichen Beschwerden hervorzurufen!**

Als Ursachen für eine überproportional reduzierte Fruktose-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 Fruchtzucker 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.

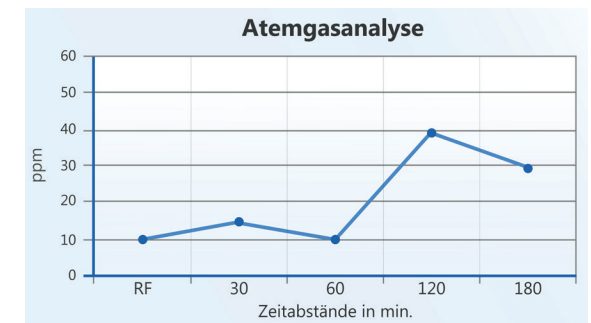
Nachweis der Fruktosemalabsorption mit Hilfe des Atemgastests

Die beschriebenen Gase bestehen zu einem hohen Anteil aus Wasserstoff (H_2). H_2 wird rasch vom Darm resorbiert und über den 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 Fruchtzucker durch die 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.