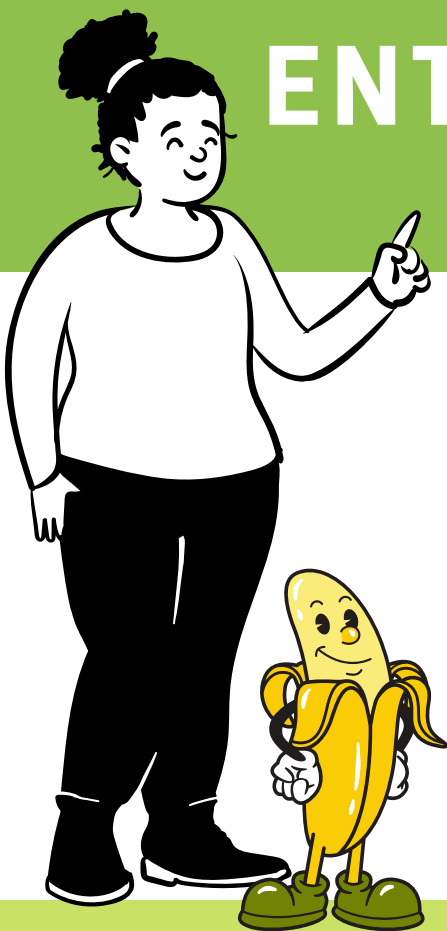


# WAS IST FRUKTOSE UND WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN SIE?





## Was ist Fruktose?

Fruktose ist der Fruchtzucker der in Obst und Gemüse von Natur aus enthalten ist.

Oft wird er von der Industrie auch Lebensmitteln als Süßstoff zugesetzt. Fruchtzucker ist ein Einfachzucker und er zählt zu den Kohlenhydraten.

### Gut zu wissen!



Eine Fruktoseunverträglichkeit ist eine Stoffwechselstörung und keine allergische Reaktion. Hier funktioniert vereinfacht ausgedrückt der Transport vom Darm in das Blut nicht.

Die Fruktose wird normalerweise nach dem Essen im Magen-Darm-Trakt aufgespalten und dann als Einzelzucker im Dünndarm in das Blut aufgenommen. Damit dieser Vorgang reibungslos funktioniert, bedarf es einer Art Transportsystem. Bei der Fruktose ist es der Glukosetransporter (GLUT-5) Nr. 5. Ist dieser Transporter defekt und funktioniert nicht richtig, oder gibt es ihn nicht in ausreichender Menge, landet die Fruktose nicht wie vorgesehen im Blut, sondern im Dickdarm.

Im Darm wird sie nun durch Bakterien abgebaut. Für die Bakterien ist die süße Mahlzeit ein Festmahl. Sie fermentieren den Speisebrei und dabei entstehen Gase. So entstehen Beschwerden wie z.B. Blähungen, aber auch Völlegefühl. Außerdem erhöhen die bei diesem Vorgang entstehenden kurzkettigen Fettsäuren den osmotischen Druck. Mit anderen Worten, sie ziehen das Wasser an, das normalerweise im Verdauungsprozess im Dickdarm aus dem Speisebrei herausgezogen wird, und so entsteht die nächste mögliche Begleiterscheinung: Durchfall.



# Welche Lebensmittel enthalten Fruchtzucker?



## 1. Phase - Bitte meiden:

- Obst und Früchte aber auch Obst- und Fruchtsäfte, Fruchtriegel, Fruchtshakes, Fruchtjoghurt, Marmelade und süße Brotaufstriche.
- Trockenobst wie z.B. Rosinen, Datteln, Aprikosen etc.
- Süßigkeiten, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup
- Fertigprodukte (z.B. Ketchup, Fertigsaucen, Dressings, aber auch Fertigmüslis, und viele Produkte mit dem Zusatz kalorienreduziert, zuckerreduziert, ohne Zuckerzusatz, zahnschonend)
- Lightprodukte, Diabetikerprodukte, Diätgetränke und Produkte
- Zuckeraustauschstoffe: Xylit, Sorbit, Yacon-Wurzel, Maltit, Mannit, Fruktose(-sirup), Maissirup, High-Fructose-Corn-Syrup, Dicksäfte; Inulin
- Wein, Likör
- Kraut-, Kohl-, Lauchgemüse
- Apfelessig, Mostessig, Balsamico

**Auch wenn es lästig ist, aber bitte lies dir die Zutaten auf jeder Produktrückseite genau durch. Fruchtzucker hat viele Namen und er wird auch vielen Produkten zugesetzt, wo du ihn möglicherweise gar nicht vermutest.**

# Welche Lebensmittel enthalten Fruchtzucker?



Wird oft gut vertragen:

Wird oft nicht so gut vertragen:



## 2. Phase - Austesten



### Obst

Banane, Zuckermelone, Orange, Mandarine, Kiwi, Papaya, Beeren, Zitrone, Kirschen, Kompotte

### Obst

Rohes Obst, vor allen Dingen: Apfel, Birne, Aprikosen, Mango, Pfirsich, Pflaumen, Weintrauben, Trockenfrüchte

### Getränke

Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees (ungesüßt), Kaffee, schwarzer Tee, infused water

### Getränke

Fruchtsäfte pur, Light- oder Diätgetränke (mit Sorbit oder Fruktose), Grüntee (Tetrapak), Diabetikersäfte, Liköre, Malzbier, Wein, Sekt, Sportgetränke mit Fruchtzucker

### Gemüse

Feld- und Blattsalate, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Karotten, grüne Bohnen, Spinat, Mangold, Erbsen, Endivien, Oliven, grün, Champignons, Zwiebeln, Tomaten, Mais (in keinen Mengen)

### Gemüse

Kohlgemüse, Auberginen, Artischocken, Lauchgemüse

### Getreide

Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Hafer, Roggen, Weizen, Gerste und daraus hergestellte Teigwaren

### Getreide

Wegen des hohen Ballaststoffgehalts grobe Vollkornprodukte, Müsli

### Süß

Haushaltszucker, Traubenzucker, Glukosesirup, Reissirup

### Süß

Fruchtzucker, Honig, Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, zuckerfreier Kaugummi, Fruktosesirup, Cornsirup

### Bitterschokolade

Milkschokolade, Eis, Bonbons, Nuss-Nougatcreme, Müsliriegel (bitte bei all diesen Produkten auf das Etikett schauen, je nach Qualität ist die Verträglichkeit sehr unterschiedlich)

# Ist alles gut, wenn ich mich an die Listen halte?



## Ein paar Gedanken zum Thema Listen:

Ich arbeite nicht gerne mit Listen. Listen engen ein.

Listen vermitteln das Gefühl etwas nicht zu dürfen, und was man nicht darf, das möchte man um so mehr. Außerdem sind ja auch "erlaubte" Lebensmittel kein Freifahrtschein für hemmungslosen Konsum.

Außerdem sind Listen immer wieder auch sehr unterschiedlich und widersprüchlich.

Was auf der einen Liste steht, ist auf der anderen erlaubt.

Und in Listen wird nicht berücksichtigt, ob es sich um ein sehr reifes Lebensmittel handelt, oder ein unreifes.

Ob es ein Bio-Produkt von guter Qualität oder ein Discounter-Produkt ist.

Eine selbst gemachte Marmelade z.B. ist mit Sicherheit besser als eine gekaufte.

Eine unreife, fast noch grüne Banane ist weniger süß als eine sehr reife, weiche.

Und dann gibt es da noch die individuelle Verträglichkeit und Konstitution.

Bitte versteh in diesem Zusammenhang, dass meine Listen auf den Lerninhalten meiner Ausbildungen und meinen Erfahrungen aus vielen Beratungen beruhen. Auch meine persönlichen Erfahrungen fließen mit ein. So dient auch diese Liste als Unterstützung, jedoch ist sie keinesfalls ein medizinischer Ratschlag, sie ersetzt keinen Arztversuch, und deine individuelle Verträglichkeit testest du auf eigene Verantwortung aus.





Du findest mich....

auf meinem Blog:  
[www.jeder-bauch-isst-anders.de/](http://www.jeder-bauch-isst-anders.de/)

...auf meiner Praxisseite  
[www.living5.de/](http://www.living5.de/)

...oder höre in meinen Podcast  
„Die 5-Elemente-Ernährung mit Herz und Verstand“

... auf YouTube  
...lass dich inspirieren mit Rezeptideen

... auf Facebook  
Anja Orywol - Living5 TCM Ernährung

... auf Instagram  
[www.instagram.com/tcm\\_living5/](http://www.instagram.com/tcm_living5/)