

# Lebensmittel, sortiert nach Fruktosegehalt

Unter Berücksichtigung des Fruktose/ Glukose-Verhältnisses (Abk. Fru/Glu)

## FRUKTOSE

Hilfreiche Ernährungstipps bei Fruktosemalabsorption



Lebensmittel	Kein Fruktosegehalt	Geringer Fruktosegehalt (Fru/Glu günstig)	Mittlerer Fruktosegehalt (Fru/Glu teils ungünstig)	Hoher Fruktosegehalt (Fru/Glu ungünstig)
<b>Getreide &amp; stärkehaltige Produkte</b>	Alle naturbelassenen Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, Soja, Hülsenfrüchte, reine Stärken	Süßkartoffel Verarbeitete Getreide- und stärkehaltige Produkte mit (Frucht-)Zuckeranteil, Frucht-, Trockenobst- oder Schokoladenanteil		
<b>Gemüse</b>		Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Sauerkraut, Chinakohl, Bohnen, Erbsen, Tomaten, Paprika, Gurken, Kürbis, Karotten, Radieschen, Sellerie, Zwiebeln, Lauch, Spinat, Mangold, Fenchel, Blattsalate, Mais, Champignons	Artischocken, Auberginen	
<b>Obst</b>		Aprikosen, Pfirsiche, Limetten, Mandarinen, Honigmelonen, Avocados	Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Nektarinen, Pflaumen, Kirschen, Bananen, Granatäpfel, Grapefruits, Orangen, Kiwis, Mangos, Wassermelonen, Säfte aus o. g. Früchten	Äpfel, Birnen, Weintrauben, Apfelsaft, Traubensaft, Rosinen und andere Trockenfrüchte, Fruchtmus (z. B. Apfelmus, Pflaumenmus)
<b>Nüsse</b>	Alle naturbelassenen Nüsse, Mandeln, Maronen und Samen	Nuss- und Kernmischungen mit (Frucht-)Zuckeranteil, Frucht-, Trockenobst- oder Schokoladenanteil		
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>	Alle naturbelassenen Milchsorten und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte mit (Frucht-)Zuckeranteil, Frucht- oder Schokoladenanteil		
<b>Fisch, Fleisch &amp; Eier</b>	Alle Sorten unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Eier	Fleisch-, Fisch-, Eiergerichte mit (Frucht-)Zuckeranteil oder Fruchtanteil		
<b>Fette</b>	Pflanzliche Öle, Butterreinfett (Ghee), Butter, Margarine			
<b>Gewürze &amp; Soßen</b>	Gewürze und Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet)	Fertige Gewürzmischungen, Essig, Balsamico, fertige Dressings und Soßen, (Fertig-)Cremesuppen		
<b>Süßungsmittel</b>	Glukose/Traubenzucker/ Dextrose, Laktose/ Milchzucker, Maltose, Süßstoffe (Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Thaumatin, Stevioglykoside), Steviablätter	Saccharose (Rohr- und Haushaltszucker), Glukosesirup, Reissirup, Xylit, Erythrit, Sorbit, Mannit, Maltit, Isomalt <i>s. auch Ernährungstipps</i>	Fruktooligosaccharide, Inulin, Zuckerrübensirup, Ahornsirup, Invertzucker(sirup)	Fruktose/Fruktzucker, Fruktosesirup, Maisstärkesirup, Agavendicksaft
<b>Süßwaren &amp; Knabbereien</b>		Kuchen, Torten, Gebäck, Desserts, Puddings und Soßen mit (Frucht-)Zuckeranteil, Frucht- oder Trockenobstanteil, (Frucht-)Eiscreme, Nuss-Nougat-Creme, Kartoffelchips, Salzstangen		Honig, Konfitüren, Fruchtgelees
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, schwarzer und grüner Tee, Kräutertee, Kaffee, Alkoholdestillate	Aromatisierte Mineralwasser, Fruchttete, Limonaden, Energydrinks, Light-Produkte, Weiß- und Rotwein, Sekt, Champagner, Biersorten, Liköre		

Mein Darm. Meine Gesundheit.



## Mein Ratgeber bei Fruktosemalabsorption

Die kompakt zusammengestellten Ernährungstipps und die übersichtliche Lebensmitteltabelle unterstützen mich und meinen Darm.

### Generelle Ernährungstipps:

- Zur Deckung des täglichen Vitaminbedarfs sollte verträgliches Gemüse in ausreichender Menge gegessen werden. Durch eine schonende Zubereitung, z. B. durch Dämpfen, bleiben viele Vitamine erhalten.
- Besser vertragen werden Obst- und Gemüsesorten, deren Gehalt an Glukose im Verhältnis zur Fruktose höher ist.
- Glukose (Traubenzucker) fördert den Transport von Fruktose im Darm. Daher kann der kombinierte Verzehr die Verträglichkeit von Fruktose erhöhen.
- Saccharose (Haushaltszucker) wird im Darm zu Glukose und Fruktose gespalten. Die Verträglichkeit sollte individuell ausgetestet werden.
- Sorbitreiche Lebensmittel und Obstsorten, wie z. B. Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen oder Trockenobst, sollten gemieden werden. Eine Fruktosemalabsorption ist häufig mit einer Sorbitunverträglichkeit verbunden.
- Vorsicht vor kalorienreduzierten Produkten, z. B. Light-Produkten! Aufgrund der höheren Süßkraft kommen hier häufig Fruktose oder Sorbit zum Einsatz.
- Achtung vor versteckten Zuckern in Fertigsaucen, Gewürzmischungen, Fertiggerichten oder Backmischungen.
- Durch die Zufuhr natürlicher Bakterienkulturen, wie z. B. Laktobazillen und Bifidobakterien, erhält der Darm Unterstützung.

## Gut zu wissen

- In der anfänglichen Karenzphase sollten nur Lebensmittel ohne Fruktose verzehrt und auch Saccharose gemieden werden.
- In der Testphase können sukzessive Lebensmittel mit Saccharose und geringem Fruktosegehalt bei gleichzeitig günstigem Fruktose/Glukose-Verhältnis schrittweise in die Ernährung aufgenommen werden.
- Langfristig werden Lebensmittel mit einem mittleren Fruktosegehalt in den meisten Fällen gut vertragen.
- Ein konsequenter Verzicht von Fruktose ist auf Dauer nicht empfehlenswert, da dies zu einer weiteren Verschlechterung der Fruktoseverträglichkeit führt. Daher sollte die persönliche Toleranzgrenze ausgetestet werden.

Literaturverzeichnis:  
Vogelreuter A. Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten. (S. Hirzel Verlag, 2015)  
Heseker H. & Heseker B. Die Nährwerttabelle. (Neuer Umschau Verlag, 2016/2017)  
Wahrburg U. & Egert S. Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle. (Trias Verlag, 2015)

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können Fruktose enthalten. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut\*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter [info@nutrimmun.de](mailto:info@nutrimmun.de). Bitte den Haftungsausschluss unter [www.nutrimmun.de/impressum](http://www.nutrimmun.de/impressum) beachten.

