



Grundnahrungsmittel

Es liegt auf der Hand, dass Obst Fructose enthält und damit für Menschen mit Fructose-Intoleranz schlecht verträglich ist. Aber Fructose ist oft auch in Lebensmitteln versteckt, in denen man sie eigentlich nicht vermutet, beispielsweise in vielen Wurst- und Backwaren.

Obst

Wichtig

Essen Sie Obst vorzugsweise in kleinen Mengen über den Tag verteilt sowie nach größeren Mahlzeiten. Das fördert die Verträglichkeit und sichert eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen.

Aufgrund seines natürlichen Fructosegehaltes gehört Obst zu den am schlechtesten verträglichen Lebensmitteln bei FI. Doch ein lebenslanger Verzicht ist nicht zwangsläufig erforderlich, denn es gibt beträchtliche Unterschiede zwischen den einzelnen Sorten. Auch Menge und Zeitpunkt der Einnahme beeinflussen die Verträglichkeit.

Zur Sicherheit sollten Sie während der ersten vier Wochen Ihrer Auslassdiät (siehe S. 50 ff.) auf den Konsum von Obst

völlig verzichten. Im Anschluss daran dürfen Sie die Verträglichkeit Ihrer Lieblingssorten Stück für Stück durch vorsichtiges Austesten ermitteln. Der Fruchtzuckergehalt, den Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen können, gibt dabei am ehesten Aufschluss über die Eignung einer Speise. Besonders süße Obstsorten sind aufgrund ihres Glucosegehaltes oft gut bekömmlich und sollten nach der Karenzzeit der Auslassdiät sorgfältig ausgetestet werden. Klären Sie also besonders die Verträglichkeit von Sorten mit wenig Fructose und hohem Glucoseanteil. Schließlich liefert Obst nicht nur wichtige Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern stellt auch einen kulinarischen Genuss dar, auf den die wenigsten Betroffenen dauerhaft verzichten möchten.

Gerade bei Obst bietet es sich an, mittels Aufstreuen oder Einrühren von Traubenzucker in Pulverform einen unproblematischen Genuss sicherzustellen. Je langsamer eine Mahlzeit den Dünndarm passiert, umso länger ist die Kontaktzeit mit den Darmwänden und den darin beherbergten GLUT-5-Transportern. Daher verbessert sich die Resorption von Fructose erheblich, wenn Obst zu oder nach schweren Mahlzeiten gegessen wird. Ein kleines Obstdessert zum Nachtisch ist also weitaus bekömmlicher als die gleiche Menge Obst zum Frühstück auf leeren Magen. Ebenfalls verdauungsfördernd ist es, Obst in kleinen Rationen über den Tag verteilt zu essen, anstatt eine große Portion auf einmal zu vertilgen. Geben Sie Ihrem Dünndarm also ausreichend Zeit und Gelegenheit, die zugeführte Fructose in Ruhe zu verstoffwechseln.

Info

Durch Zugabe von Traubenzuckerpulver verbessert sich die Bekömmlichkeit von Obst erheblich.

Wichtig

Bei den tabellarisch aufgeführten Nährstoffangaben handelt es sich um amtliche Messwerte. Die Ergebnisse sind abhängig von Faktoren wie Sorte, Reifegrad, Herkunftsland oder Hersteller und können sich daher von denen anderer Quellen teilweise unterscheiden.

Obst

Bezeichnung	Fructose g/100g	Glucose g/100g	Verhältnis
Acerola	1,25	1,25	1 : 1,0
Ananas	2,59	2,26	1 : 0,9
Apfel	5,74	2,04	1 : 0,4

5 Ernährung

Fortsetzung Obst



Bezeichnung	Fructose g/100g	Glucose g/100g	Verhältnis
Aprikose	0,86	1,73	1 : 2,0
Avocado	0,02	0,06	1 : 3,0
Banane	3,64	3,79	1 : 1,0
Birne	6,75	1,67	1 : 0,2
Brombeeren	1,35	1,28	1 : 1,0
Cashewapfel	3,77	3,77	1 : 1,0
Clementine	1,69	1,53	1 : 0,9
Dattel	31,33	33,61	1 : 1,1
Erdbeeren	2,28	2,16	1 : 0,9
Feige	5,51	6,99	1 : 1,3
Granatapfel	7,37	9,05	1 : 1,2
Grapefruit	2,53	2,87	1 : 1,1
Hagebutten	8,69	8,70	1 : 1,0
Heidelbeeren	4,07	3,00	1 : 0,7
Himbeeren	2,04	1,77	1 : 0,9
Holunderbeeren	3,55	3,58	1 : 1,0
Kiwi	4,41	4,71	1 : 1,1
Limette	0,80	0,80	1 : 1,0
Litchi	3,40	5,10	1 : 1,5
Mandarine	1,30	1,70	1 : 1,3
Mango	2,73	0,64	1 : 0,2
Mirabelle	4,30	5,10	1 : 1,2
Mispel	4,77	4,77	1 : 1,0
Moosbeeren	1,83	1,83	1 : 1,0
Nektarine	1,79	1,79	1 : 1,0
Orange	2,87	2,53	1 : 0,9
Pampelmuse	2,67	3,03	1 : 1,1
Papaya	0,34	1,03	1 : 3,1
Passionsfrucht	3,97	5,13	1 : 1,3
Pfirsich	1,24	1,04	1 : 0,8
Pflaume	2,02	3,38	1 : 1,7
Preiselbeeren	3,34	3,46	1 : 1,0
Quitte	4,29	2,67	1 : 0,6
Rhabarber	0,39	0,41	1 : 1,1
Rosinen	32,77	32,31	1 : 1,0
Sanddornbeeren	2,22	2,53	1 : 1,1
Satsuma	1,23	1,61	1 : 1,3

Fortsetzung Obst

Bezeichnung	Fructose g/100g	Glucose g/100g	Verhältnis
Sauerkirschen	4,77	5,77	1 : 1,2
Stachelbeeren	4,01	3,63	1 : 0,9
Sultaninen	32,77	32,31	1 : 1,0
Süßkirschen	6,16	6,94	1 : 1,1
Vogelbeeren	5,68	5,68	1 : 1,0
Wassermelone	2,90	2,90	1 : 1,0
Weintrauben	7,63	7,33	1 : 1,0
Zitrone	3,45	3,58	1 : 1,0
Zwetschgen	2,00	4,30	1 : 2,2



Gemüse

Unser heimisches Gemüse hat bei weitem nicht so einen hohen Fructosegehalt wie das Obst, doch besonders die darin enthaltenen Ballaststoffe wirken sich negativ auf die Bekömmlichkeit bei FI aus. Meiden Sie daher gerade zu Beginn Ihrer Diät Kohlgemüse, Bohnen, Lauch und Linsen. Sie enthalten unverdauliche Stachyose und Verbascose – das sind aus 3–4 Einfachzuckern zusammengesetzte Kohlenhydrate – und verstärken dadurch typische Unverträglichkeitssymptome wie durchfallartige Störungen und Blähungen. Generell sollten Sie um Rohkost und ballaststoffreiche Lebensmittel besonders in der Anfangsphase Ihrer Nahrungsumstellung einen großen Bogen machen. Sie werden nicht von jedermann gut vertragen und stellen für Menschen mit häufigen Darmproblemen eine besondere Herausforderung dar. Der häufig erteilte Ratschlag, viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen, kann für Betroffene mit FI also keinesfalls als generelle Empfehlung gegeben werden.