

Was genau bedeutet Fructose-Intoleranz?

Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um eine Unverträglichkeit des Kohlenhydrats Fructose, welches naturgemäß in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. Der Grund für die Unverträglichkeit ist ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms. Er führt dazu, dass dieser Zuckerstoff nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird, wodurch es zu Völlegefühl, Blähungen und durchfallartigen Störungen kommt. Wird auf diese Krankheit langfristig nicht diätetisch eingegangen, so drohen den Betroffenen neben umfangreichen Verdauungsstörungen auch Depressionen und sogar die Folgen eines Vitalstoffmangels.

Langer Weg zur richtigen Diagnose

Mittels eines vergleichsweise einfachen Verfahrens kann eine Fructose-Intoleranz nachgewiesen werden, daher sollte man meinen, dass jeder Betroffene über seine Krankheit Bescheid weiß. Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Viel zu selten wird ein entsprechender Atemtest beim Vorliegen unklarer Bauchbeschwerden verordnet, und viel zu häufig werden die Betroffenen mit Ihren zahlreichen, teilweise diffusen Symptomen fehldiagnostiziert und sehen sich darüber hinaus mit dem Verdacht konfrontiert, allein seelische Gründe seien für ihre Krankheit verantwortlich.



Gesund leben - krank fühlen

Aber wie kann es sein, dass die Diagnose der Fructose-Intoleranz eine solche Außenseiterstellung einnimmt? Dafür gibt es vermutlich mehrere Gründe: Zum einen interpretiert man Verdauungsbeschwerden nach dem Genuss größerer Mengen an Fruchtzucker nicht unbedingt als eine ernstzunehmende Krankheit. Schließlich wird nahezu jedes Lebensmittel ab einer gewissen Menge ungenießbar und schwer verdaulich. Dabei wird aber übersehen, dass Menschen mit Fructose-Intoleranz häufig gar nicht wissen, dass sie gewohnheitsmäßig viel Fruchtzucker zu sich nehmen und daher den Verursacher ihrer Beschwerden nicht identifizieren können. Gerade wer meint, sich besonders verantwortungsbewusst zu ernähren, wird bei Vorliegen einer Fructose-Intoleranz genau den gegenteiligen Effekt erreichen.

[weiter \(Seite 3 von 7\)](#)

[Was bewirkt Fruchtzucker? - Die Fructose-Intoleranz](#) » [Fructose-Intoleranz - Nahrungsmittel-Unverträglichkeit mit Folgen](#) » [Fructose-Intoleranz - woran liegt's?](#) » [Die richtige Diagnose finden](#) » [Wenn die Laune sinkt](#) » [Therapie der Fructose-Intoleranz](#) » [Aufbau der Darmflora](#) »

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

Aktuelle Meldungen zur Fructose-Intoleranz



Überblick: Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Intoleranzen: Laktose, Fructose & Co – Ein Glas Milch und kurze Zeit machen sich lästige Blähungen bemerkbar. Ein Stück Erdbeertorte und plötzlich bildet sich ein ü ... [weiterlesen](#)



Ärztzeitung: Lebensmittel unzureichend etikettiert

Bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Lebensmittel sollen besser gekennzeichnet werden – Menschen, die eine Lebensmittel-Unverträglichkeit wie etwa eine Laktose- ... [weiterlesen](#)



Fructose-Intoleranz: Ein Überblick

Fructose-Intoleranz ist weit verbreitet – Gut 30 Prozent der Deutschen leiden unter einer Fructose-Intoleranz. Nach dem Genuss von Obst, Honig und Fruchtsäften tret ... [weiterlesen](#)



Nachtrag zum Tag der gesunden Ernährung

Über Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Fettleibigkeit und eine ungerechte Nahrungsmittelpolitik – Am 7. März fand der Tag der gesunden Ernährung statt. Die Organi ... [weiterlesen](#)



Einkaufsratgeber: Kein Risiko im Supermarkt!

Richtig einkaufen bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten – Bis zu einem Fünftel der deutschen Bevölkerung leidet unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Intoleran ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

<http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/fructose-intoleranz/fructose-intoleranz - nahrungsmittel-unvertrae>

Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz (Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 2:

1. [Die intestinale Fructose-Intoleranz](#)
2. [Was bedeutet Fructose-Malabsorption?](#)
3. [Die hereditäre Fructose-Intoleranz](#)
4. [Der Fructosetransporter GLUT-5](#)
5. [Das Monosaccharid Fruchtzucker](#)
6. [Fruchtzuckermoleküle und Fructose-Malabsorption](#)
7. [Kurzketige Fettsäuren](#)
8. [Depressionen als Folge einer Fructose-Malabsorption](#)