

## Fructose-Intoleranz - woran liegt's?

Die Errungenschaften der Lebensmittelindustrie tragen ebenfalls zur Verschärfung der Problematik bei: Aus technologischen Gründen wird unzähligen Speisen und Getränken heutzutage nicht nur Laktose, sondern auch Fructose beigemischt, wodurch der Verbraucher im Laufe eines Tages ganz beträchtliche Mengen dieses Kohlenhydrates zu sich nimmt. In den meisten Fällen weiß er davon aber nichts.



### Geänderte Essgewohnheiten

Hinzu kommt, dass sich die Essgewohnheiten der Nord- und Mitteleuropäer in den letzten Jahrzehnten sehr verändert haben: Galten Südfrüchte, exotische Obst- und Gemüsesorten und Säfte früher noch als besondere, weil teure Delikatesse, so nehmen sie auf dem heutigen Speiseplan einen festen Platz ein. Nahezu täglich und zu jeder Jahreszeit konsumieren wir damit ein Vielfaches der Fruchtzuckermenge wie noch vor 30 Jahren. Für die Mehrzahl der Menschen stellt der Konsum dieser Vitaminspender ein glücklicher Segen dar, weil sie den darin enthaltenen Fruchtzucker problemlos tolerieren. Für 3 von 10 Personen gilt dies allerdings nicht: Sie leiden unter einer Fructose-Intoleranz .

### Sehr selten: Die hereditäre Fructose-Intoleranz

In extrem seltenen Fällen kann auch ein vererbter Enzymdefekt Auslöser einer Fructose-Intoleranz sein. Man spricht in solchen Fällen von einer hereditären Fructose-Intoleranz. Diese schwere Krankheit wird meist bereits im Säuglingsalter diagnostiziert und ist nicht Thema dieser Website. Die Ratschläge dieses Internetportals beziehen sich nur auf die viel häufigere intestinale Form, welche auch als Fructose-Malabsorption bezeichnet wird.

### Diagnose der Fructose-Intoleranz

Haben Sie den Verdacht, zu den 30 Prozent der Betroffenen zu gehören? Dann sollten Sie über eine Eliminationsdiät nachdenken oder Ihren Arzt bitten, einen H<sub>2</sub>-Atemtest zu verordnen. Worum genau es sich dabei handelt, lesen Sie auf der nächsten Seite.

[weiter \(Seite 4 von 7\)](#)

---

[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 - woran liegt .html>**

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz  
(Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 3:**

1. [Folsäuremangel bei Fructose-Intoleranz](#)
2. [Zinkmangel bei Fructose-Intoleranz](#)
3. [Bauchsymptome bei Fruchtzucker-Malabsorption](#)
4. [Nährstoffmangelercheinungen durch Fructose-Intoleranz](#)
5. [H2-Atemtest auf Fructose-Intoleranz](#)
6. [parts per million beim H2-Atemtest](#)
7. [Nüchternwert beim H2-Atemtest](#)
8. [Wieviel Gramm Fruchtzucker sind verträglich?](#)