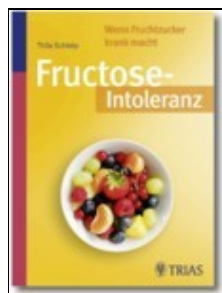


## Die richtige Diagnose finden

Sie möchten wissen, ob Ihre Beschwerden durch die Fructose-Intoleranz ausgelöst werden? Mit den folgenden Methoden finden Sie die richtige Diagnose:

### Die Eliminationsdiät

Im Rahmen einer 4-6-wöchigen Eliminationsdiät meiden Sie - so gut es geht - alle fructozuckerhaltigen Speisen und Getränke. Sobald sich eine deutliche Besserung Ihres Gesundheitszustandes einstellt, dürfen Sie dann einzelne Lebensmittel wieder austesten, von denen Sie wissen, dass sie einen kritischen Fructozuckergehalt besitzen. Auf diese Weise finden Sie sicher heraus, ob Sie tatsächlich unter einer Fructose-Intoleranz leiden. Durch das Austesten einzelner Lebensmittel bekommen Sie außerdem ein Gespür dafür, wie stark Ihre individuelle (In-)Toleranz gegenüber Fructozucker ausgeprägt ist und welche Speisen Sie trotz eines gewissen Fructosegehaltes dennoch gut vertragen.



### Richtige Ernährung leicht gemacht

Genauere Details über erlaubte und verbotene Speisen während einer Eliminationsdiät finden Sie im Ratgeber "[Fructose-Intoleranz - Wenn Fructozucker krank macht](#)". Hier erfahren Sie auch mehr über die Durchführung eines H2-Atemtests und darüber, welche anderen Verfahren zur Diagnose einer Fructose-Intoleranz es noch gibt.

### Der H2-Atemtest

Diese Methode ist das Standardverfahren zur Ermittlung einer Malabsorption von Fructose. Der H2-Atemtest (Wasserstoff-Atemanalyse) wird von vielen Ärzten und in Kliniken durchgeführt und bringt innerhalb weniger Stunden Gewissheit über das Vorliegen einer Fructose-Intoleranz. Bitten Sie Ihren Arzt, einen entsprechenden Test bei Ihnen zu verordnen oder fragen Sie nach einer Überweisung an die Gastroenterologische Ambulanz einer naheliegenden Klinik. Haben Sie berechtigte Gründe für Ihren Verdacht, unter Fructose-Intoleranz zu leiden, so darf man Ihnen diesen Test nicht verwehren.

[weiter \(Seite 5 von 7\)](#)

---

[Was bewirkt Fructozucker? - 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/die\\_richtige\\_diagnose\\_finden.html](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/fructose-intoleranz/die_richtige_diagnose_finden.html)**

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz (Fructozucker-Malabsorption), Archiv 4:**

1. [Darmsymptome bei Fructose-Intoleranz](#)
2. [Non-Producer-Status beim H<sub>2</sub>-Atemtest](#)
3. [Wasserstoffanstieg beim H<sub>2</sub>-Atemtest](#)
4. [Aldolase-B-Gen und Fructose-Intoleranz](#)
5. [Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Fructose](#)
6. [Malabsorption der Fructose](#)
7. [Intestinale Fructose-Intoleranz](#)
8. [Zink und Folsäure bei Fructose-Malabsorption](#)