

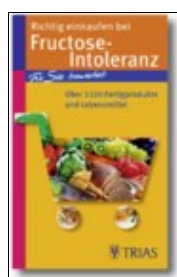
## Depression und Erkältung - Anzeichen einer Fructose-Intoleranz

### Wenn die Laune sinkt

Patienten mit Fructose-Malabsorption leiden häufig unter seelischen Störungen. Grund dafür ist ein unausgeglichener Serotonin-Haushalt, welcher wiederum auf einen Mangel an Tryptophan zurückzuführen ist. Diese Aminosäure wird für die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin dringend benötigt. Eine gesunde Darmflora produziert unter anderem Vitamine der B-Gruppe, die unter dem Begriff Folsäure zusammengefasst werden. Diese Stoffe wirken bei der Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen mit, sie unterstützen verschiedene Stoffwechsellvorgänge und dienen der Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems.

#### Niedrige Folsäure-Werte

Aus Studien weiß man, dass Patienten mit Fructose-Intoleranz niedrigere Folsäurewerte aufweisen als gesunde Personen. Direkte Folge eines Folsäuremangels ist eine verstärkte Depressionsneigung, Reizbarkeit sowie Konzentrationsschwäche. Dies birgt besonders in Hinblick auf den ohnehin gestörten Serotonin-Haushalt eine gewisse Brisanz. Veränderungen in der Blutgerinnung und bei der Wundheilung sind außerdem häufiges Zeichen eines Folsäuremangels, ebenso wie ein erhöhtes Risiko für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



#### Zinkmangel und Erkältungskrankheiten bei Fructose-Intoleranz

Der Mineralstoff Zink ist ein essenzielles Spurenelement, das als Kofaktor zahlreicher Enzymsysteme, für die Funktion verschiedener Hormone sowie im Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielt. Am bekanntesten ist seine Beteiligung an der Immunabwehr, die für den menschlichen Organismus von tragender Bedeutung ist. Zinkmangel scheint ein typisches Symptom einer Fructose-Intoleranz zu sein: In der Untersuchung eines Patientenguts hatten alle Personen mit Zinkmangel auch gleichzeitig eine Fructose-Intoleranz (aus: [Richtig einkaufen bei Fructose-Intoleranz](#)).

[weiter \(Seite 6 von 7\)](#)

---

[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](#)



#### **Ärztezeitung: 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/wenn\\_die\\_laune\\_sinkt.html](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/fructose-intoleranz/wenn_die_laune_sinkt.html)**

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz  
(Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 5:**

1. [Verdauungsstörungen durch Fruchtzuckergenuss](#)
2. [Therapie der Fructose-Intoleranz durch Antibiotika](#)
3. [Auslassdiät ohne Fructose](#)
4. [Linderung der Fructose-Malabsorption durch Glucose](#)
5. [Fruchtzuckergehalt von Lebensmitteln](#)
6. [Traubenzucker und Fruchtzucker](#)
7. [Malabsorptionssymptome bei Fructose-Intoleranz](#)
8. [Laktosegehalt und Fructose](#)