

## Was hilft bei Fructozucker-Unverträglichkeit?

### Therapie der Fructose-Intoleranz

Die Fructose-Intoleranz ist nicht heilbar. Wer unter dieser Krankheit leidet, wird aller Voraussicht nach sein Leben lang damit konfrontiert sein. Auch gibt es kein Medikament, welches die Malabsorption dauerhaft zu beseitigen oder lindern vermag. Das sind zwar zunächst einmal schlechte Nachrichten, doch es gibt auch eine gute: In fast allen Fällen lassen sich die Beschwerden durch therapeutische Maßnahmen auf ein Minimum reduzieren oder gar völlig beseitigen. Hierzu zählen insbesondere eine fructosereduzierte Diät, eine Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure, sowie eine Sanierung der Darmflora mit Hilfe der gesundheitsfördernden Darmbakterien Lactobazillus acidophilus und Bifidobakterium.



#### Die fructosereduzierte Diät

Das Mittel der Wahl bei einer Fructose-Intoleranz ist eine fructozuckerarme oder -freie Ernährung. Denn allein durch die Einhaltung einer mehr oder weniger strengen Diät verschwinden bei den meisten Betroffenen die Beschwerden gänzlich oder verringern sich auf ein akzeptables Minimum. Tipps und Rezepte für eine gesunde und abwechslungsreiche Kost und viele weitere Anregungen finden Sie im Buch "Köstlich essen ohne Fructose".

#### Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure

Typisch für eine Fructose-Intoleranz ist die Unterversorgung des Körpers mit Zink und Folsäure, die mit Depressionen, Infektanfälligkeit und einer Reihe weiterer Folgekrankheiten in Verbindung gebracht wird. Diese Nährstoffdefizite durch diätetische Maßnahmen, also durch vermehrten Konsum Zink- und Vitamin-B-reicher Speisen auszugleichen, ist besonders bei einer Fructose-Intoleranz sehr schwierig und erfordert einen unverhältnismäßig großen diätetischen Aufwand. Fachleute raten daher zu einer Ergänzung der Nährstoffzufuhr durch Zink- und Folsäuresupplemente (zum Beispiel mit Fructobalax®). Sie stellen eine sinnvolle Nahrungsergänzung für Menschen mit Fructose-Intoleranz dar und sollten zur Vermeidung schwerwiegender Folgeerkrankungen lebenslang fester Bestandteil einer gesunden Ernährung sein.

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

---

[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/therapie\\_der\\_fructose-intoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/fructose-intoleranz/therapie_der_fructose-intoleranz.html)**

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz  
(Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 6:**

1. [Kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Fruchtzucker](#)
2. [Zuckerstoffe bei Fruchtzucker-Unverträglichkeit](#)
3. [Fructosesirup in Lebensmitteln](#)
4. [Lebensmittelindustrie und Fructose](#)
5. [Fruchtzuckergehalt von Speisen](#)
6. [Zuckeraustauschstoffe in Getränken](#)
7. [Arzneimitteln und Fructose](#)