

Wie der Darm wieder gesund wird

Aufbau der Darmflora

Der Darm beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die erheblichen Einfluss auf die Verdauungstätigkeit haben. Zu den wichtigsten zählen die Probiotika und deren Nahrungsgrundlage, die Präbiotika. Da sich diese Organismen nur für wenige Tage bis Wochen im Darm ansiedeln, ist die regelmäßige Zufuhr in ausreichender Anzahl dringend erforderlich. Häufige oder chronische Verdauungsstörungen infolge einer fehlerhaften Ernährung mit fructosehaltigen Lebensmitteln können die Darmflora jedoch in ihrer Funktion nachhaltig beeinträchtigen. In solchen Fällen kann ein Aufbau der natürlichen Lebensverhältnisse im Darm durch die Anreicherung mit gesunden Darmbakterien sinnvoll sein.

Erkenntnisse wissenschaftlich gesichert

Die positiven Effekte von Pro- und Präbiotika auf die Darmflora sind wissenschaftlich zweifelsfrei erwiesen. Sie schaffen ein gutes Klima im Darm und beeinflussen in erheblichem Maße das Immunsystem. Außerdem wirken sie sich positiv auf die Verdauung von Fructose, Laktose und Histamin aus.

Hilfreiches im Online-Shop

Wer geeignete Präparate bei Fructose-Intoleranz sucht, der fragt in der Apotheke oft vergeblich: Beratung und Produktauswahl sind häufig unzureichend, viele Apothekenprodukte enthalten zudem Laktose und Fructose als Zusatzstoffe. Anders verhält es sich in unserem Online-Shop: Fructose- und laktosefreie Präparate, Zink- und Folsäure und Nahrungsergänzungsmittel zum Aufbau der Darmflora erhalten Sie dort - günstig und schnell per Versand!



Wichtig: Ausreichend Zink und Folsäure zuführen

Studien belegen die große Bedeutung einer ausreichenden Zink- und Folsäureversorgung für Patienten mit Fructose-Intoleranz. Betroffene leiden in verstärktem Maße - meist unbemerkt - unter einem Mangel an Zink und Folsäure. Da das Spurenelement Zink nicht im Körper gespeichert werden kann, ist eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung besonders für Menschen mit FI sehr wichtig. Folge eines Zinkmangels kann unter anderem eine erhöhte Infektanfälligkeit mit der Neigung zu Erkältungskrankheiten sein. Auch für gesunde Haut, volles Haar und widerstandsfähige Fingernägel ist ein ausgeglichener Zinkspiegel unentbehrlich. Folsäure ist ein empfindliches B-Vitamin, das von einer gesunden Darmflora produziert wird. Menschen mit Fructose-Intoleranz leiden verstärkt unter einem Mangel an Folsäure. Als Folge können Antriebsschwäche, depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwächen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten. Eine ausreichende Versorgung mit Zink und Folsäure (zum Beispiel mit Hilfe von Fructobalax®) wird daher von Fachleuten empfohlen.

[weiter zur HISTAMIN-INTOLERANZ](#)

[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/aufbau_der_darmflora.html

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz
(Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 7:**

1. [Künstliche Süßstoffe bei Fructose-Intoleranz](#)
2. [Sorbit und Fructose-Malabsorption](#)
3. [Diätphasen bei Fructose-Intoleranz](#)
4. [Stoffwechselprozesse bei Fruchtzucker-Malabsorption](#)
5. [Reizdarmsyndrom und Fructose-Intoleranz](#)
6. [Die fructosearme Ernährung](#)