

## Die Fructose-Intoleranz



Ein Glas Multivitaminsaft zum Frühstück, Obst und Gemüse über den Tag verteilt, und ab und zu womöglich ein kalorienreduziertes Diätmenü... Eine so vernünftige Lebensweise kann doch unmöglich Ursache für Gesundheitsstörungen sein, sollte man meinen. Tatsächlich aber kann gerade diese vorbildliche Ernährung die Ursache für unerklärliche Beschwerden von Magen und Darm, ja sogar für Depressionen und Nährstoff-Mangelerscheinungen sein. Wie die Laktose-Intoleranz kann auch die Fructose-Intoleranz viele Beschwerden auslösen, ohne auf Anhieb diagnostiziert zu werden.

### Das Kohlenhydrat Fructose

Auslöser der Beschwerden ist der in diesen Lebensmitteln enthaltene Fructose, auch bekannt als Fructose. Wer nach dem Konsum alltagsüblicher Mengen dieses Kohlenhydrats Beeinträchtigungen der Gesundheit und des Wohlbefindens verspürt, der leidet unter einer Fructose-Intoleranz.

### Jeder dritte Erwachsene betroffen

Von der Fructose-Intoleranz, die auch als Fructose-Unverträglichkeit oder Fructose-Malabsorption bezeichnet wird, sind nach Schätzungen etwa 30 Prozent der europäischen Bevölkerung betroffen.

### Fehldiagnosen keine Seltenheit

Angesichts dieser Zahlen sollte man meinen, dass die Abklärung einer Fructose-Intoleranz bei der Diagnostik unklarer Gesundheitsbeschwerden zur Routine gehört. Doch bislang ist diese Nahrungsmittel-Unverträglichkeit nicht nur den Betroffenen, sondern auch vielen Medizinern unbekannt. Nicht selten werden Patienten mit der Diagnose „Reizdarmsyndrom“ vertröstet, noch häufiger werden sogar psychische Ursachen als Krankheitsursache vermutet. Und so dauert es oft Jahre oder gar Jahrzehnte, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Und das, obwohl ein beschwerdefreies Leben auch bei einer massiv ausgeprägten Fructose-Unverträglichkeit leicht möglich ist.

[weiter \(Seite 2 von 7\)](#)

---

Was bewirkt Fructose? - 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



### [Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten nehmen zu](#)

Lebensmittel-Intoleranzen sind auf dem Vormarsch – Unsere Lebensmittel lösen bei vielen Konsumenten Bauchschmerzen, Blähungen, Kreislaufbeschwerden, Durchfall, Müdi ... [weiterlesen](#)



### [Intoleranzen: Steigt die Anzahl der Betroffenen?](#)

Das UGB-FORUM informiert über Lebensmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien – Zahlreiche Deutsche müssen mit einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leben. Fünfzeh ... [weiterlesen](#)



### [Fructose weniger gesund als gedacht](#)

Fructose nicht ausnahmslos zu empfehlen – Haushaltszucker gilt als ungesund. Als Alternative wird mit Fructose gesüßt. Doch auch hier sollte man Vorsicht walten ... [weiterlesen](#)



### [Wenn Süßes Beschwerden bereitet](#)

Der Ratgeber Richtig einkaufen bei Fructose-Intoleranz – Früchte wie Erdbeeren, Mangos und Bananen sind süße Verführer, doch viele Menschen dürfen nicht einfach s ... [weiterlesen](#)



### **Wenn die Diagnose auf sich warten lässt**

Entdeckung oft erst nach Jahren: Nahrungsmittel-Intoleranzen – Wer unter einer Nahrungsmittel-Intoleranz leidet, hat oft nicht nur starke Beschwerden, sondern muss ... [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/index.html>**

**Weiterführende Informationen zur Fructose-Intoleranz (Fruchtzucker-Malabsorption), Archiv 1:**

1. [Fruchtzucker = Fructose](#)
2. [Durchfall wegen Fructose-Intoleranz](#)
3. [Das Kohlenhydrat Fructose](#)
4. [Die kritische Fruchtzuckermenge](#)
5. [Allgemeines zur Fruchtzucker-Unverträglichkeit](#)
6. [Fruchtzucker-reduzierte Diät](#)
7. [Fruchtsäfte und Multivitaminsäfte](#)
8. [Symptome einer Fructose-Intoleranz](#)