

# In welchen Produkten steckt wie viel Fruktose drin?

Folgendes ist jetzt wichtig: Welche Lebensmittel enthalten viel Fruktose und welche wenig? Wie viel Zucker kann ich gut vertragen? Und wie ist das bei mir mit den Ballaststoffen?




**Möglichst wenig Fruktose** – darauf kommt's jetzt an! Nach einer seriösen Diagnose steht es fest: Ihre bisherige Ernährung hat zu viel Fruktose enthalten, die Transporter im Dünndarm haben nicht geschafft, diese Menge ordnungsgemäß zu verstoffwechseln. Ihr Darm hat protestiert – und damit sich die Beschwerden verringern oder ganz verschwinden, ist es sinnvoll, dass Sie Ihre Ernährung umstellen. Ratsam ist, die ersten zehn bis vierzehn Tage möglichst komplett auf Fruktose zu verzichten. Wenn die Symptome in dieser Zeit nicht nachlassen, sollte überprüft werden, ob Fruktose allein für Ihre Beschwerden verantwortlich ist. Doch bevor wir uns diese erste Startphase genauer anschauen, hier die wichtigsten Informationen auf einen Blick.

## **Obst, Dörrobst und Dicksäfte**

Viel Fruktose ist in frischem Obst, in Obst- und Fruchtsäften, in Dicksäften, Dörrobst und Trockenfrüchten sowie in Honig und verschiedenen Sirupen enthalten. Beim Obst sind es vor allem Äpfel, Birnen und

Weintrauben, aber auch getrocknete Feigen, Datteln oder Rosinen, die Beschwerden verursachen können.

 **Beim Obst sind es vor allem Äpfel, Birnen und Weintrauben, die Beschwerden verursachen können.**

Wie im Kapitel „Lebensmittelkunde: Das ist jetzt wichtig“ (ab S. 61) beschrieben, sind auch in vielen industriell hergestellten Produkten Fruktose und andere Zucker und Süßstoffe verarbeitet. Oft ist es nicht so einfach, auf einen Blick zu erkennen, welche Produkte wie viel Fruchtzucker oder auch Sorbit enthalten (beides ist nicht gut verträglich). Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie möglichst wenig Fastfood, Convenience Produkte und andere industriell hergestellte Speisen konsumieren. Verzehren Sie stattdessen lieber viel Salat und Gemüse und nehmen Sie Obst achtsam und clever kombiniert zu sich.



### Rote Beete sind top!

Ein leckeres Rezept finden Sie auf Seite 112.

### Gemüse geht immer

In den nebenstehenden Top- und Floplisten haben wir Ihnen auf einen Blick zusammengestellt, welche Sorten wenig Fruktose enthalten, also topgeeignet für Sie sind. Und welche Sorten viel Fruktose enthalten und sich deshalb beim Verzehr in der Testphase unter Umständen doch als Flop, also ungeeignet, erweisen könnten.

Wobei die Erfahrung zeigt, dass Gemüse so gut wie immer vertragen wird, vor allem, wenn man es mit Fett und Eiweiß kombiniert. Wenn Sie sich zum Spaß einmal die Fruktose-Werte aus der Gemüse-Flop-Liste anschauen, werden Sie feststellen, dass diese zum Teil geringer sind als manche Fruktose-Werte aus der Top-Obst-Liste.

#### Top-Liste Gemüse:

Fruktose pro 100 g geputztes Gemüse in g

Spinat	0,1
Staudensellerie, Knollensellerie	0,1
Schwarzwurzeln	0,1
Feldsalat	0,2
Sauerkraut	0,2

Mangold	0,3
Rote Bete	0,3
Pastinake	0,3
Kopfsalat	0,5
Chinakohl	0,5

#### Flop-Liste Gemüse:

Fruktose pro 100 g geputztes Gemüse in g

Rote Paprikaschote	3,7
Dicke Bohne	2,3
Lauchzwiebel	1,9
Weißkohl	1,8
Artischocke	1,7
Tomate	1,4
Zwiebel	1,4
Kürbis	1,3
Rotkohl	1,3
Grüne Paprikaschote	1,2

### Entscheidend: Verhältnis von Fruktose und Glukose

Wie schon beschrieben fördert Glukose die Aufnahme von Fruktose und deswegen kann es hilfreich sein, zu wissen, wie das na-