



Diätvorschläge bei Fruchtzuckerunverträglichkeit

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind besteht der Verdacht auf eine Fruchtzuckerunverträglichkeit oder diese ist bereits nachgewiesen. Deshalb möchten wir Ihnen einige kurze Hinweise zu einer fruktosearmen Ernährung geben.*

Diätprinzip: Meiden von Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose und Sorbitol. Eine gänzliche Elimination dieser Zucker ist jedoch meist nicht nötig und ebenso wenig sinnvoll.
„Was vertragen wird, ist erlaubt!“

Diätvorschläge für Säuglinge

- Muttermilch
- saccharosefreie Säuglingsnahrung
- fruktosefreie Breie können z.B. unter Verwendung folgender Lebensmittel zubereitet werden:
 - ☞ Vollmilch
 - ☞ Fleisch
 - ☞ Butter, Pflanzenöl
 - ☞ Mehl, Stärkeprodukte
 - ☞ Glucose

Diätvorschläge für ältere Kinder

Obst und die meisten Gemüsesorten enthalten Fruchtzucker in verschiedenen Mengen. Darüber hinaus findet sich Fruktose aber auch in Haushaltszucker, Honig, Invert- und Diabetikerzucker. Gerade in den meisten Gemüsesorten ist der Gehalt an Fruchtzucker jedoch relativ gering, so dass diese auch bei Fruchtzuckerunverträglichkeit oft gut toleriert werden.

Fruktosearme und meist gut verträgliche Gemüsesorten sind z.B.:

- ☞ Avocado, Broccoli, Champignon, Chicorée, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Gurke (Salatgurke), Kartoffel, Kürbis, Kichererbse, Mangold, Karotte, Pastinake, Pfifferling, Salat (Blattsalate), Spargel, Spinat, Steinpilz, Süßkartoffel, Zucchini

Generell verträgliche Nahrungsmittel bei Fruktoseunverträglichkeit sind:

- ☞ Fisch, Fleisch, Schinken, zuckerfreie Wurstwaren
- ☞ Öle und Fette
- ☞ Reis, Nudeln
- ☞ Eier, Milch
- ☞ grüne Salate
- ☞ frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin etc.)
- ☞ Salz und Pfeffer

Vorsicht ist geboten bei:

- ☞ versteckten Zuckern (z.B. in Brot, Teigwaren oder Gewürzmischungen)
- ☞ Softdrinks (auch Light-Getränke!)
- ☞ Joghurts oder Milch-Mixgetränken
- ☞ blähenden Lebensmitteln (z.B. Kohl, Hülsenfrüchten)
- ☞ Kaugummis, Süßigkeiten

Als Süßstoff geeignet sind:

- ☞ Traubenzucker (in Maßen!)
- ☞ Reissirup
- ☞ Stevia (Achtung, Inhaltsstoffe beachten! Flüssige Stevia-Produkte beinhaltet oft Sorbit oder Fruktose, Stevia-Tabs oft Laktose.)

Als Süßstoff ungeeignet sind:

- ☞ Sirup, Honig, Zucker