

# Fruktoseintoleranz: Was kann ich essen?

## Was ist Fruktoseintoleranz?

Fruchtzuckerunverträglichkeit ist eine Störung des Fruktosestoffwechsels. Dabei wird die Fruktose in Lebensmittel nicht ausreichend vom Dünndarm in Blut transportiert, was dann zu vermehrten Blähungen, lauten Darmgeräusche, wässrigen Durchfällen, Verstopfungen, Reizdarmsyndromen und eventuell kolikartigen Schmerzen führt. Sehr häufig treten diese unangenehmen Symptome insbesondere nach dem Konsum von Apfelsaft auf.



## Achtung: Hier ist viel Fruchtzucker drin!

- Fastfood
- Wellfood und Wellnessdrinks
- Softdrinks, Eistee, Getränkpulver
- Viele Back- und Süßwaren
- Viele Obsterzeugnisse und Konfitüre
- Viele Pralinen- und Bonbonfüllungen
- Kalorienreduzierte oder Light-Produkte
- Müsli-Powerriegel
- Produkte mit der Aufschrift „Für Diabetiker geeignet“
- Babynahrung
- Ketchup und andere Tomatenmarkerzeugnisse
- Viele Joghurt- und Quarkspeisen, Desserts und Eiscreme

## Wie wird Fruktoseintoleranz behandelt?

Der leicht verständliche Theorieteil des **„Ernährungsratgebers Fruktoseintoleranz“** gibt einen kompakten Überblick über das Thema Fruchtzuckerunverträglichkeit. Mit einem Drei-Stufen-Plan können Sie, die für Sie verträgliche Fruktosemenge herausfinden und Ihren Speiseplan dauerhaft umstellt. Dies geschieht unter ärztlicher Behandlung oder bei der Beratung und Überwachung durch einen Diätassistenten. Außerdem im Buch: Die wichtigsten Ernährungsregeln bei Fruktoseintoleranz sowie übersichtliche Tabellen mit dem Fruktosegehalt vieler Lebensmittel.

## Genießen erlaubt!

Mehr als 50 Rezepte für den ganzen Tag, die auch Ihrer Familie schmecken, erleichtern Ihnen die Ernährungsumstellung. Wie wäre es z.B. mit:

### Farfallepfanne mit Schweinefilet und Champignons

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Garzeit: ca. 15 Minuten  
Eine Portion enthält:  
688 kcal/2876 kJ  
37 g Eiweiß  
27 g Fett  
74 g Kohlenhydrate  
0,5 g Fruktose

#### Zutaten für 2 Personen

200 g Schmetterlingsnudeln (Farfalle)  
100 g frische Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Schweinefilet  
1 TL Rapsöl  
100 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft



#### Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. 200 ml Nudelwasser am Ende der Garzeit zur Seite stellen.
2. Die Champignons putzen, Schmutz mit Küchenkrepp entfernen und die Pilze in schmale Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel hacken.
3. Das Fleisch in schmale Scheiben schneiden, das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Fleisch zur Seite stellen und im Bratensatz Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Pilze anbraten. Mit Nudelwasser und Sahne ablöschen und cremig einkochen lassen. Die Fleischscheiben zugeben und ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Nudeln zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

#### Tipps und Hinweise

Empfindliche Patienten lassen den Knoblauch weg.



Sven-David Müller • Christiane Weißenberger  
**Ernährungsratgeber Fruktoseintoleranz**  
Genießen erlaubt

2011. 128 Seiten, 68 Farbfotos  
15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur  
ISBN 978-3-89993-613-1, E-Book ISBN 978-3-8426-8357-0 (pdf)  
€ 16,95 [D] / € 17,50 [A]