



Süsse Früchtchen
Heidelbeeren
enthalten wenig
Fruchtzucker und
sind bekömmlich.

Tipp

Bleiben Sie treu! Britische Forscher haben herausgefunden, dass Patienten, die regelmässig den gleichen Arzt aufsuchen, länger leben.

Fruktose Unterschätztes Übel

Beschwerden nach dem Essen können auf eine unzureichende Aufnahme von **FRUCHTZUCKER** hindeuten. Gefährlich ist das nicht, aber belastend. Wer ein paar Regeln befolgt, muss trotzdem nicht auf Früchte verzichten.

TEXT LISA MERZ

Ein bis vier Stunden nach dem Essen fängt es an: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen und Aufstossen. «Die Symptome einer Fruktosemalabsorption sind vielfältig und oft unspezifisch», sagt Arianne Zahnd, Ernährungsberaterin aus Birmensdorf ZH. «Dabei leiden 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung darunter. Bei Verdauungsbeschwerden sollte man deshalb viel öfters an eine Fruktosemalabsorption denken.»

Fruktose kommt natürlicherweise in Kern- und Steinobst vor. Aber auch da gibt es Unterschiede: So enthalten zum Beispiel Wassermelonen, Trauben oder Kirschen eine grosse Menge des Fruktosezuckers. Honigmelonen, Heidelbeeren und Ananas haben jedoch eine geringere Konzentration davon

und sind in normalen Mengen meist gut verträglich.

Was viele nicht wissen: Fruktose kommt auch in Honig, Agavendicksaft, Birnel und vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Süswaren, Flocken und Konfitüren vor. «Auf den Inhaltsangaben tarnt sich Fruktose oft als Invertzucker, Fruchtsüsse oder Fruktosesirup», sagt Arianne Zahnd.

Wichtig ist, dass man eine Fruktosemalabsorption von einer hereditären Fruktoseintoleranz unterscheidet. Bei der Ersteren ist die Funktion des Transportproteins für Fruktose eingeschränkt, was aber nicht zu bleibenden Schäden führt. Bei der hereditären Intoleranz handelt es sich um einen seltenen genetisch bedingten Enzymmangel (1: 20 000 bis 1:30 000), der bereits im frühen Kindesalter entdeckt wird.

Die Diagnose einer Fruktoseunverträglichkeit können Fachleute mit einem H₂-Atemtest ermitteln. «Manchmal lasse ich meine Klienten bereits vor dem Test ein Ess- und Beschwerdeprotokoll führen», sagt Arianne Zahnd.

Auch Zuckeralkohole wie Sorbit werden bei einer Fruktosemalabsorption schlecht vertragen. Daher lohnt es sich, testweise auf Kaugummi, Bonbons und kalorienreduzierte Softdrinks zu verzichten.



Arianne Zahnd
Ernährungsberaterin BSc SVDE
aus Birmensdorf ZH.

Hohe Auszeichnung

Basel Die Basler Medizinprofessorin Claudia Lenkerke untersucht, wie akuter Blutkrebs mit einer Kombination von Behandlungsmethoden geheilt werden könnte. Für ihr Projekt hat sie einen mit 100 000 Franken dotierten Förderpreis erhalten.

www.unispital-basel.ch

Lerchen sind ausgeglichener

Colorado US-Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Frauen, die früh aufstehen, seltener an Depressionen erkranken als Langschläferinnen. Ob jemand eher eine Lerche oder eine Eule ist, wird hauptsächlich durch die Gene bestimmt.

www.aponet.de

Hitzetod im Auto

San Diego Bei einer Simulation zeigten US-Forscher, dass bei sommerlichen Temperaturen zwei Stunden in einem eingeschlossenen Auto das Todesurteil für Kinder bedeutet. Ohne Schatten reichen bereits 80 Minuten für einen Hitzeschlag.

www.medical-tribune.ch