

# Auf einen Blick

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
<b>Teil I: Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose</b> ....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Fruktoseintoleranz – und nun? .....	25
<b>Kapitel 2:</b> Wenn Sie vermuten, unter einer Fruktoseintoleranz zu leiden. ....	33
<b>Kapitel 3:</b> Die üblichen Verdächtigen ausschließen: Weitere Untersuchungen .....	49
<b>Teil II: Was tun bei einer Fruktoseintoleranz?</b> ...	<b>63</b>
<b>Kapitel 4:</b> Die Ernährung bei Fruktoseintoleranz .....	65
<b>Kapitel 5:</b> Was bei Fruktoseintoleranz hilft – und was nicht .....	77
<b>Teil III: Interessantes Hintergrundwissen</b> .....	<b>87</b>
<b>Kapitel 6:</b> Natürlich süß – was Fruktose ist und wo sie vorkommt .....	89
<b>Kapitel 7:</b> Was (normalerweise) mit der Fruktose im Körper passiert. ....	101
<b>Kapitel 8:</b> Fruktose: Ein Problem für die Gesundheit? .....	111
<b>Kapitel 9:</b> Sorbit, die fiese Freundin der Fruktose. ....	119
<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>131</b>
<b>Kapitel 10:</b> Die zehn häufigsten Fragen, die von Patienten mit Fruktoseintoleranz gestellt werden .....	133
<b>Kapitel 11:</b> Die zehn wichtigsten Erkrankungen, die man von einer Fruktoseintoleranz abgrenzen muss. ....	145
<b>Kapitel 12:</b> Zehn Tabellen für den schnellen Überblick .....	153
<b>Anhang</b> .....	<b>161</b>
<b>Glossar</b> .....	<b>163</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>171</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>17</b>
Über dieses Buch. ....	17
Konventionen in diesem Buch. ....	18
Was Sie nicht lesen müssen. ....	18
Törichte Annahmen über den Leser. ....	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist. ....	19
Teil I: Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose. ....	20
Teil II: Was tun bei einer Fruktoseintoleranz? ....	20
Teil III: Interessantes Hintergrundwissen. ....	20
Teil IV: Der Top-Ten-Teil ....	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden. ....	21
Wie es weitergeht ....	21
 <b>TEIL I</b>	
<b>VOM ERSTEN VERDACHT</b>	
<b>BIS ZUR DIAGNOSE</b> .....	<b>23</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Fruktoseintoleranz – und nun?</b> .....	<b>25</b>
Typische Beschwerden ....	25
Auslöser für Ihre Beschwerden ....	26
Persönliche Toleranzgrenze austesten. ....	27
In Kürze: Wie es zu den Beschwerden kommt ....	27
Sorbit spielt auch eine Rolle ....	28
Wie Sie herausfinden, ob es eine Fruktoseintoleranz ist. ....	29
Ähnliche Symptome, andere Ursache: Andere Krankheiten ausschließen. ....	29
Was Sie bei einer Fruktoseintoleranz tun können ....	30
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>Wenn Sie vermuten, unter einer Fruktoseintoleranz zu leiden</b> .....	<b>33</b>
Ihrem Verdacht nachgehen ....	33
Ein Ernährungstagebuch führen ....	34
Einen Selbsttest durchführen. ....	35

## 12 Inhaltsverzeichnis

Einen Arzt aufsuchen.....	35
Nicht nur heiße Luft: Der Wasserstoffatemtest .....	38
Wie sich auf den Test vorbereiten .....	39
Wie der Test funktioniert .....	39
Mögliche Ergebnisse des Fruktose-Atemtests im Überblick .....	45
Wie viel Gramm dürfen es denn sein? .....	46
Wozu zum Arzt, wenn es doch auch zu Hause geht – Wasserstoff-Heimtests .....	47
Wann der Atemtest verschoben werden sollte .....	48

### **Kapitel 3** **Die üblichen Verdächtigen ausschließen: Weitere Untersuchungen .....**

#### **49**

Stuhl und Blut sind immer gut. ....	50
Blut: Sinnvolle Untersuchungen. ....	50
Stuhl: Was Ihr Arzt darin sieht .....	52
Die Ärztin macht sich ein Bild – mittendrin statt nur dabei! ...	55
Bildgebende Verfahren .....	55
Aus dem Verdauungstrakt live berichten. ....	56
Nicht alles ist sinnvoll .....	57
Im Blut nicht sinnvoll nachzuweisen .....	58
Sinnlose Untersuchungen beim Stuhltest .....	59
Unsinn: Der Speicheltest zum Nachweis einer Fruktoseintoleranz .....	60

## **TEIL II** **WAS TUN BEI EINER FRUKTOSEINTOLERANZ? ....**

### **63**

### **Kapitel 4** **Die Ernährung bei Fruktoseintoleranz .....**

#### **65**

Die Ernährungsumstellung ist keine Raketenwissenschaft. ...	66
Aller Anfang ist schwer: Die Karenzphase .....	66
Weniger (Fruktose) ist mehr (Wohlbefinden)!	
Warum die Karenzzeit wichtig ist. ....	67
Welche Lebensmittel in der Karenzzeit erlaubt sind ...	67
Toleranz muss sein: Die Testphase. ....	70
Die Toleranzgrenze bestimmen .....	71
Eins, zwei, drei, Test: Fruktosehaltige Lebensmittel ausprobieren .....	71
Wenn der eine dem anderen hilft:	
Der Glukose-Fruktose-Index. ....	72
Freunde fürs Leben: Die Dauertherapie .....	73

**Kapitel 5****Was bei Fruktoseintoleranz hilft – und was nicht . 77**

Fruktosereduzierte Ernährung .....	77
Keine Angst vor Vitaminmangel .....	78
Mikronährstoffe bei Fruktoseintoleranz: Ja, nein, vielleicht? ..	78
Was an dieser Theorie dran ist. ....	79
Die harten Fakten. ....	79
Taschenspielertrick: Xylose-Isomerase – ein Enzym zum	
Einnehmen .....	80
Darmsanierung .....	81
Sanierung in zwei Schritten .....	82
Nicht sinnvoll: Der Darmfloratest .....	82
Verändert Fruktose die bakterielle Zusammensetzung	
im Darm? .....	84
Probiotika .....	85
Hilfreich bei verschiedenen	
Verdauungsbeschwerden .....	85
Bisher noch Zukunftsmusik: Probiotika zur	
Behandlung einer Fruktoseintoleranz .....	85

**TEIL III****INTERESSANTES HINTERGRUNDWISSEN..... 87****Kapitel 6****Natürlich süß – was Fruktose ist und wo sie vorkommt..... 89**

Fruktose chemisch betrachtet .....	90
Einfachzucker: Einfach süß .....	91
Zwei- und Mehrfachzucker: Aufspaltung nötig .....	91
Wozu Sie überhaupt Kohlenhydrate benötigen .....	93
Zwei ganz besondere Eigenschaften von Fruktose .....	94
Wo Fruktose vorkommt .....	95
In der Natur. ....	95
Als Sirup in industriell hergestellten Lebensmitteln .....	97
Fruktose und die Folgen .....	99

**Kapitel 7****Was (normalerweise) mit der Fruktose im Körper passiert ..... 101**

Alles auf Zucker .....	101
Der Speichel macht den Anfang .....	102

Der Magen hat nicht so viel beizutragen .....	103
Die Bauchspeicheldrüse und ihr hilfreicher Verdauungssaft. . .	103
Im Dünndarm: Aufnahme in das Blut durch spezielle »Transporter«.....	104
Ende GLUT, alles gut .....	105
Wie Fruktose in das Blut gelangt .....	106
Was bei einer Fruktoseintoleranz passiert.....	106
In der Leber: Aus Fruktose wird Glukose und Glykogen .....	108
In den Zellen: Wie aus Fruktose Energie wird .....	110

## Kapitel 8

### Fruktose: Ein Problem für die Gesundheit? ..... 111

Was zu viel Fruchtzucker alles anrichten kann .....	111
Übergewicht: Fruchtzucker macht fett. ....	112
Erst Insulinresistenz, dann Diabetes. ....	114
Gicht: Harnsäure mag Fruktose nicht. ....	115
Fettstoffwechselstörung und Fettleber .....	116
Druck auf der Leitung: Hoher Blutdruck .....	116
Geringere Fruchtbarkeit und Lebenserwartung (sicher zumindest bei Mäusen). ....	117
Krebs: Fruktose als Futter für Krebszellen.....	117

## Kapitel 9

### Sorbit, die fiese Freundin der Fruktose ..... 119

Der Zuckeralkohol Sorbit .....	120
Warum die Lebensmittelindustrie Sorbit liebt .....	121
Sorbit blockiert die Fruktoseaufnahme .....	122
Sorbitintoleranz .....	123
Relativ oder echt? Das ist hier die Frage.....	123
Sorbitintoleranz – allein oder in Kombination mit Fruktose .....	124
Wie die Diagnose einer Sorbitintoleranz erfolgt .....	124
Wie viel Sorbit in Ordnung ist .....	125
Kleine Mengen sind harmlos – normalerweise .....	125
Wie viel zu viel ist .....	126
Lebensmittel mit und ohne Sorbit .....	126
Sorbitfreie Nahrungsmittel.....	126
Sorbitreiche Lebensmittel.....	127

## **TEIL IV DER TOP-TEN-TEIL ..... 131**

### **Kapitel 10 Die zehn häufigsten Fragen, die von Patienten mit Fruktoseintoleranz gestellt werden ..... 133**

Führt zu viel Fruchtzucker in der Ernährung zu einer Fruktoseintoleranz? .....	133
Kann Stress eine Fruktoseintoleranz auslösen? .....	134
Was haben Fruktane mit einer Fruktoseintoleranz zu tun? ...	136
Macht eine Low-FODMAP-Ernährung Sinn bei Fruktoseintoleranz? .....	137
Müssen Sie jetzt komplett auf Fruktose verzichten? .....	138
Wo bekommen Sie fruktosefreie Produkte? Und weitere Informationen oder Rezepte? .....	138
Bezahlen die Krankenkassen eine Ernährungsberatung? ....	139
Was können Sie noch essen, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind? .....	140
Können Präbiotika helfen? .....	141
Wie können Sie bei Fruktoseintoleranz süßen? .....	141

### **Kapitel 11 Die zehn wichtigsten Erkrankungen, die man von einer Fruktoseintoleranz abgrenzen muss .... 145**

Ungebetener Besuch – die bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung .....	145
Ziemlich schleimig – chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) .....	146
Schlappe Bauchspeicheldrüse – die exokrine Pankreasinsuffizienz .....	147
Das Chamäleon – die Zöliakie .....	147
Histaminintoleranz .....	148
Laktoseintoleranz .....	148
Der unerwünschte Mitbewohner – Giardia lamblia .....	149
Nahrungsmittelallergien .....	150
Reizdarm .....	151
Salicylatintoleranz .....	151

### **Kapitel 12 Zehn Tabellen für den schnellen Überblick ..... 153**

Obst .....	154
Gemüse .....	155
Brot, Getreide und Mehle .....	155

## 16 Inhaltsverzeichnis

Milchprodukte .....	156
Säfte/Softdrinks .....	157
Heiße Getränke .....	157
Alkoholische Getränke .....	158
Fast Food .....	158
Soßen, Gewürze und Sonstiges .....	159
Süßigkeiten und Snacks .....	160
<b>Anhang .....</b>	<b>161</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>163</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>171</b>