



## **Pressemitteilung**

München, den 07.04.2009

---

# **Obst kann krank machen – Wenn Fructose Leiden schafft**

**Latte Macchiato im Straßencafé: Für ein Sechstel der Deutschen ist sie tabu, sie vertragen keine Milchprodukte, leiden unter der weitgehend bekannten Milchzucker- bzw. Laktoseintoleranz. Doch viel häufiger trägt Fructose die Schuld an Beschwerden wie Blähungen, Darmkrämpfen oder Sodbrennen. 40% der Bevölkerung haben hierzulande eine Fructoseintoleranz – häufig ohne es zu wissen.**

„Bei manchen Menschen wird der in Nahrungsmitteln enthaltene Fructose nicht oder nicht ausreichend verdaut, weil die zugehörigen Transportstoffe im Dünndarm nicht vollständig arbeiten“, erklärt der Gastroenterologe Prof. Peter Born, Chefarzt am Rotkreuzklinikum München. „Viele Betroffene haben einen langen Weg hinter sich, bis die Diagnose gestellt wird. Sie klagen meist über verschiedenste, seit längerem bestehende Verdauungsprobleme, angefangen bei Blähungen und Durchfall bis hin zu Erbrechen und Krampfanfällen. Milchprodukte fallen einem da noch am ehesten ein; dass es aber tatsächlich am Apfelsaft, dem Obstsalat oder am Müsli mit Trockenfrüchten liegen könnte, darauf kommen viele gar nicht.“

### **Erst selbst testen, dann zum Arzt**

Treten solche Symptome häufiger oder stark auf, empfiehlt der Mediziner einen Arztbesuch, um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen. „Um herauszufinden, ob eine Fructoseunverträglichkeit vorliegt, haben wir einen einfachen Test für zuhause entwickelt: Trinken Sie ein Glas naturtrüben Apfelsaft auf leeren Magen. Wenn Beschwerden auftreten, trinken Sie am nächsten Tag dieselbe Menge noch einmal, aber geben Sie dann dieselbe Menge Traubenzucker hinzu. Wenn Sie diesmal keine Beschwerden haben, vertragen Sie relativ wahrscheinlich keinen Fructose: Denn der zugesetzte Traubenzucker, auch Glukose genannt, hilft dem Körper beim Abbau der Fructose.“

### **Atemtest kommt Unverträglichkeit auf die Spurt**

Der Arzt sollte diesen Verdacht durch weitere Tests überprüfen. Ein relativ sicheres Verfahren sei der sog. H<sub>2</sub>-Atemtest: „Mit diesem Verfahren weisen wir den Wasserstoffgehalt in der Atemluft vor und nach Aufnahme von



Fructose nach. Bei der bakteriellen Verarbeitung im Darm entsteht bei einer Intoleranz nämlich gasförmiger Wasserstoff, der über die Atemluft ausgeschieden wird. Da die menschliche Atemluft aber im Normalfall keinen Wasserstoff enthält, ist ein positives Ergebnis ein Hinweis auf Fructoseintoleranz,“ erklärt Born. „Auch Laktose- oder die ebenfalls weit verbreitete Sorbitintoleranz, bei der die Patienten auf Süßmittel in Light- oder Diätprodukten reagieren, können wir über den Atemtest rasch und einfach diagnostizieren.“

### **Lästig, aber nicht gefährlich**

Wenn sich eine Unverträglichkeit als Ursache für die Beschwerden herausstellt, können eine Ernährungsumstellung und manchmal auch Medikamente helfen. Der Chefarzt: „Weitgehender Verzicht auf entsprechende Nahrungsmittel oder der Ersatz durch andere Lebensmittel kann zwar anfangs eine lästige Einschränkung im täglichen Leben sein. Aber dafür wissen die Patienten endlich, was sie so geplagt hat – und können das weitestgehend selbst regulieren.“ Außerdem müsse eine Intoleranz nicht zwingend Beschwerden verursachen: „Jeder Mensch ist individuell verschieden. Wer keine Symptome hat, muss auch die Ernährung nicht umstellen“, so der Professor. ++ ENDE ++

### **Informationen zum Unternehmen:**

Die Rotkreuzkliniken in Bayern sind Tochterunternehmen der Schwesternschaft München vom Bayerischen Roten Kreuz e.V. und als gemeinnützige Gesellschaften mit zentraler Geschäftsführung in München organisiert. Zur Klinikgruppe zählen das **Rotkreuzklinikum München** mit Geriatrischer Rehabilitation, die **Rotkreuzklinik Würzburg** und das **Dr. Otto Geßler-Krankenhaus Lindenberg**. In insgesamt 23 Fachabteilungen stehen den 71.000 Patienten im Jahr 800 Betten zur Verfügung. Die Klinikgruppe beschäftigt 1.200 Mitarbeiter. Seit Anfang 2009 hält die Schwesternschaft zudem die Mehrheit am **Krankenhaus Wertheim** (Main).

### **Internet:**

[www.rotkreuzklinikum-muenchen.de](http://www.rotkreuzklinikum-muenchen.de)

### **Pressekontakt:**

Julia Leichert

Unternehmenskommunikation

Rotkreuzkliniken Bayern

Tel. 089/1303-2331

[julia.leichert@smwbrk.de](mailto:julia.leichert@smwbrk.de)