



VIVAMAYR

Information zur Fruktosemalabsorption

Fruchtzucker (Fruktose) ist ein Einfachzucker, welcher vor allem in Früchten vorkommt und je nach Menge für deren süßen Geschmack verantwortlich ist. Normalerweise wird Fruchtzucker aus dem Darm mittels eines speziellen Transportsystems aufgenommen und im Körper, ähnlich wie Glucose, zur Energiegewinnung herangezogen. Fruchtzucker ist für Diabetiker günstiger, da er ohne Insulin verstoffwechselt wird, weshalb speziell für Diabetiker geeignete Lebensmittel Fruchtzucker anstatt Glucose enthalten.

Trotzdem gibt es auch Störungen des Fruchtzuckerstoffwechsels. Diese liegen vor allem in der Aufnahme von Fruchtzucker aus dem Darm. Folgende Ursachen können hier bedeutend sein:

- Angeborener Enzymdefekt – selten
- Chronische entzündliche Darmerkrankungen
- Blockaden der Fruchtzuckeraufnahme durch Sorbit (Zuckeraustauschstoff, z.B. Zahnpasten, Kaugummi & Limonaden)
- Überforderung der Verdauungsleistung, mangelnde Esskultur
- Fehlbesiedelung des Darmes mit Pilzen und/oder Parasiten

Als Folge der mangelnden Aufnahme von Fruchtzucker wird dieser nun von den Darmbakterien vergoren. Somit verstärkt sich eine entzündliche Darmerkrankung im Sinne Mayrs und vor allem Durchfälle und Blähungen sind die Folge. Die typischen Zeichen eines **Reizdarmsyndromes** werden oft von **depressiven Verstimmungen** begleitet. Dies ist dadurch erklärbar, dass Fruchtzucker die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan durch Komplexbildung verhindert. Der nachfolgende Mangel dieser Aminosäure, welche essentiell für die Bildung von Serotonin – unserem **Glückshormon** ist, führt in der Folge zu schlechter Stimmung, depressiven Verstimmungen sowie zu **Heißhunger auf Süßes**.

Wie erkennt man eine Fruktosemalabsorption?

Bei Verdacht auf Fruktosemalabsorption wird ein Atemtest durchgeführt. Als Zeichen der Intensität der bakteriellen Gärung wird der entstehende Wasserstoff in der Atemluft gemessen. Auch über den funktionellen Muskeltest der Applied Kinesiology ist eine Diagnostik möglich.



VIVAMAYR

Was tun bei Fruktosemalabsorption?

Der erste Schritt ist die Vermeidung von Lebensmitteln, die Fructose enthalten. Auch durch eine Moderne Mayr Therapie wird eine entsprechende Verbesserung erzielt. Oft wird dann, nach anfänglicher Karenz, wieder eine geringe Menge an Fructose vertragen. Gleichzeitig soll die Aufnahme von Sorbit (Austauschzucker) vermieden werden. Dieses findet sich vor allem in Bier oder als Beimengung in Arzneimitteln und Lebensmitteln (Kaugummi) für Diabetiker.

Häufig finden sich begleitende Mineralstoffdefizite, dies betrifft v.a. Zink, das praktisch immer fehlt. Oft sind auch Folsäure & Vitamin B12 defizitär. In all diesen Fällen ist eine therapeutische Ergänzung notwendig. Eine entsprechende Diagnostik erfolgt durch Laboruntersuchung oder wiederum dem funktionellen Muskeltest der Applied Kinesiology.

Wenn nach erfolgreicher Behandlung wieder Obst gegessen werden kann, empfiehlt sich, eine kleine Menge von Zucker (Glucose) dazuzugeben, weil dadurch die Aufnahme von Fructose verbessert wird.

Lebensmittel mit hohem Fructosegehalt

- Trockenobst - vor allem Rosinen, Feigen, Datteln, Zwetschken, Aprikosen
- Fruchtsäfte
- Frisches Obst, Kompott, Marmeladen
- Honig
- Bier (sorbithaltig)
- Wein, Likörwein
- Tomaten, Bohnen

Weiterführende Literatur:

Dr. Harald Stossier, Emanuela Fischer: Basisch essen (Brandstätter Verlag)

Dr. Harald Stossier: Allergien erfolgreich behandeln mit der F.X.Mayr-Kur (Haug Verlag)

Dr. Harald Stossier /Helena Frith Powell: Viva Mayr! (Trias Verlag)

Dr. Hannes Androsch, Dr. Harald Stossier, Florian Klinger: Das VIVA Mayr Kochbuch (Stocker Verlag)