



SOMMERSONNE FRUCHTGENUSS *und*

In unserer Serie „Easy Eating“ zeigen wir, wie man trotz Unverträglichkeiten beschwerdefrei genießen kann. Diesmal geht es um **Fruktosemalabsorption**.

Faktencheck

Rund ein Drittel der westeuropäischen Bevölkerung kann Fruktose nicht vollständig verdauen, jedoch kommt es nur bei der Hälfte davon zu Verdauungsbeschwerden.

Symptomcheck

Die Beschwerden sind ähnlich der Laktoseintoleranz und treten rund 30–90 Minuten nach dem Verzehr von fruktosehaltigen Lebensmitteln auf: Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall und auf Distanz hörbare Darmgeräusche. Zudem kann es aufgrund der geschädigten Darmflora auch zu einem Mangel an Zink und Vitaminen kommen und somit auch zu einer Immunabwehrschwäche sowie Müdigkeit.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc
 selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, www.tinaganser.at
 Rezeptfotos: Sonja Priller, Styling: Franz Karner

Quellen:
 Der Brockhaus Ernährung, 4. vollständig überarbeitete Auflage, München: F.A. Brockhaus 2011, S. 154
<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/diaetetik/allergien-unvertraeglichkeiten/55-bildung-information/diaetetik/allergien-unvertraeglichkeiten/1803-fruktosemalabsorption>

WAS IST EINE FRUKTOSE-MALABSORPTION?

Der Sommer bringt nicht nur allzeit gute Laune, sondern auch eine herrliche Auswahl an frischem Obst. Kirschen, Marillen, Pfirsiche und vieles mehr schmecken jetzt besonders gut – doch nach jedem Genuss grummelt der Bauch und Sie fühlen sich gar nicht wohl? Daran könnte der im Obst enthaltene Fruchtzucker schuld sein. An sich ist er harmlos. Doch Personen mit einer Fruktoseunverträglichkeit, in der Fachsprache Fruktosemalabsorption genannt, können diesen Zucker nicht vollständig verdauen. Die Fruktose, besser bekannt unter dem Namen Fruchtzucker, ist jener Zucker, der u.a. in Obst, Honig und teilweise auch in Gemüse vorkommt.

Bei einer Fruktoseunverträglichkeit kann Fruktose nicht bzw. nur unzureichend vom Dünndarm aufgenommen werden und gelangt so in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien vergoren, es kommt zu unerwünschter Gasproduktion und Verdauungsbeschwerden.

**Nicht immer ist ein Bauchziehen gleich eine Unverträglichkeit. Machen Sie keine Eigendiagnose, sondern kontaktieren Sie bei Verdacht einen Facharzt.*

KURZ GESAGT

Fruktosemalabsorption* ist eine Lebensmittelunverträglichkeit, bei der Betroffene den mit der Nahrung aufgenommenen Fruchtzucker nicht vollständig verdauen können. Dadurch kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen.

**Nicht zu verwechseln mit hereditärer Fruktoseintoleranz, einer angeborenen ernsthaften Stoffwechselstörung. Betroffene müssen lebenslang auf Fruktose verzichten.*



TIPP:
Wenn Sie keinen frischen
Mangold bekommen,
ersetzen Sie ihn durch
frischen oder TK-Spinat.

LACHS- MANGOLD- LASAGNE

mit Gurkensalat
S. 102



EASY EATING



TIPP:
Das übrig gebliebene
Fruchtmus können
Sie zum Frühstücksmüsli
genießen.

GEWUSST: Die Zuckermelone hat nur einen geringen Fruktoseanteil (ca. 0,6g/100g), im Gegensatz zur Wassermelone (ca. 4g/100g).



LIMONADE

mit Zuckermelone & Zitronenmelisse

- Für 2 Gläser à 250 ml
- 500 g Zuckermelone
 - 1 Limette
 - ½ TL Stevia Streusüße
 - 2 Stiele Zitronenmelisse
 - 750 ml Mineralwasser
 - nach Belieben Eiswürfel

1. Kerne und Schale der Melone entfernen und das Fruchtfleisch in einem Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Sorgfältig durch ein Sieb streichen.
2. Limette ausdrücken, Saft gemeinsam mit Stevia Streusüße zum Melonenfruchtmus geben und gut verrühren. Zitronenmelisse waschen und hinzugeben. Ca. 30–40 Min. im Kühlschrank stehen lassen.
3. Melonenfruchtmus mit Mineralwasser aufgießen und auf 2 Gläser verteilen. Mit etwas frischer Zitronenmelisse und Eiswürfeln servieren.

⊙ 15 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.



genUSSvolle Drinks!

ohne Zuckerzusatz!

Natürlich in der umweltverträglichen Verpackung!



Infos zu Joya auf www.joya.info und:

ALLES ESSEN, SOLANGE MAN ES VERTRÄGT

Der Grad der Beschwerden ist individuell verschieden und hängt von einigen Faktoren ab: Beschaffenheit der Darmflora, Menge an aufgenommener Fruktose und Fähigkeit, Fruktose zu verdauen. Die Fruktoseverträglichkeit wird durch gemeinsame Aufnahme mit Sorbit, einem Zuckeralkohol, verschlechtert und mit Glukose verbessert. Sorbit wird hauptsächlich als Süßungsmittel (E420) in Diabetiker- und Light-Produkten* verwendet. Es verschlechtert die Verdauung von Fruchtzucker und sollte daher gemieden werden. Wie viel Fruktose man verträgt, ist individuell verschieden und muss beim Arzt ausgetestet werden.

* Eine Liste mit allen unverträglichen Zuckeralkoholen bzw. Lebensmitteln erhalten Sie beim Facharzt.

AUFGEPASST

Folgende Obstsorten sind meist weniger gut verträglich: Apfel, Birne, Kirsche, Marille, Pfirsich, Weintraube und Zwetschge. In Trockenfrüchten, Marmeladen und Säften ist der Fruchtzuckeranteil sehr komprimiert – auch hier ist Vorsicht geboten. Beachten Sie, dass auch Lebensmittel mit einem Fruchtanteil (wie Fruchtjoghurt, Rosinenbrötchen, Müsli mit Trockenfrüchten) aufgrund des doch sehr hohen Fruktosegehaltes weniger gut verträglich sind. Zudem steckt Fruktose auch in industriell verarbeiteten Lebensmitteln wie Honig, Maissirup, Birnen- oder Apfeldicksaft. Auch Kohl, Lauch, Zwiebeln, Sauerkraut und Hülsenfrüchte sind aufgrund der Blähstoffe weniger bekömmlich. Zudem ist aufgrund des sensiblen Verdauungssystems von einer sehr ballaststoffreichen Kost abzuraten.

WOHLFÜHLTIPP:

Wenn Sie nach dem Verzehr von Fruktose Verdauungsbeschwerden haben, greifen Sie zu Anis-, Fenchel- oder Kamillenblütentee. Beide haben eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem. Gehen Sie hinaus in die frische Luft und eine Runde spazieren. Bewegung hilft sowohl bei Blähungen als auch bei Völlegefühl.

GEWUSST:

Rund 25% der Betroffenen leiden gleichzeitig an einer Laktoseintoleranz.

DAS HILFT

Eine fruktosefreie bzw. fruktosearme Ernährung führt rasch zu einer Linderung der Beschwerden. Essen Sie 2–3 Wochen streng fruktosearm und sorbitfrei und führen Sie langsam einzelne Lebensmittel mit niedrigem Fruktosegehalt* ein. So können Sie beobachten, welche Lebensmittel Sie in welchen Mengen vertragen und Ihre individuelle Fruktose-Toleranzgrenze finden. Führen Sie ein Ernährungstagebuch inkl. Symptome und notieren Sie sich genau, welche Nahrungsmittel zu welchen Beschwerden führen.

* Eine genaue Liste erhalten Sie beim Facharzt.

DAS SCHMECKT

Ananas, Banane, Cranberry, Grapefruit, Heidel- & Himbeere, Limette, Litschi, Maroni, Papaya, Mandarine und Avocado werden in den meisten Fällen gut vertragen. Das sind Sorten, die entweder von Natur aus wenig Fruktose oder mehr Glukose (Traubenzucker) als Fruktose enthalten. Der Körper kann fruchtzuckerhaltige Lebensmittel besser verdauen, wenn diese gleichzeitig mit Glukose verzehrt werden. Aber Achtung: Auch bei diesen Sorten auf die Menge achten!

GUT VERTRÄGLICH

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und daraus hergestellte Produkte sind von Natur aus frei von Fruktose. Greifen Sie zu! Getreideprodukte (wie Nudeln, Brot, Reis), Nüsse, Samen und Kerne haben gar keinen oder nur einen sehr geringen Fruktoseanteil. Doch aufgepasst bei süßen Backwaren: Sie enthalten oft nicht nur viel Zucker, sondern eventuell auch fruktosehaltige Süßungsmittel.

DAS LEBEN VERSÜSSEN

Haushaltszucker enthält neben Glukose auch Fruktose. Da die gleichzeitige Aufnahme von Glukose die Verträglichkeit von Fruktose verbessert, ist Haushaltszucker in geringen Mengen verträglich. Für eine noch bessere Verträglichkeit mischen Sie normalen Zucker im Verhältnis 2:1 mit Traubenzucker. Mit ein wenig Achtsamkeit und unseren Tipps lässt sich der Sommer trotz Fruktosemalabsorption in seiner großen Fruchtherlichkeit genießen!

GENUSSTIPP:

Verzichten Sie nicht vollkommen auf Obst, sondern wählen Sie geeignete Sorten und essen Sie am besten nur eine Portion pro Mahlzeit. Fruktose in geringen Mengen über den Tag verteilt wird meistens besser vertragen als eine große Menge in kurzer Zeit.

~~Fantastisch.~~
Bomba



Jetzt mitmachen & 1 von 2 neuen Mitsubishi Space Stars in den neuen Trendfarben gewinnen:
schartnerbombe.at

LACHS-MANGOLD-LASAGNE

mit Gurkensalat



Für 4 Personen

- 500 g frischer Mangold
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosöl
- 250 g Lachsfilet
- ½ Zitrone
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Milch
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- ca. 1 Pkg. Lasagneblätter
- 80–100 g Parmesan

Für den Salat:

- 1 Gurke
- ½ Zitrone
- ein paar Spritzer Süßstoff
- 2 TL Dill, gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ EL schwarzer Sesam

1. Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Blätter grob und die Stiele sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne Kokosöl zerlassen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Mangoldstiele zuerst dazugeben und für rund 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Danach Blätter und einen kräftigen Schuss Wasser dazugeben. Für rund 5 Min. offen dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Lachsfilet würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Für die Béchamelsauce in einem Topf Butter zerlassen. Mehl bei schwacher Hitze hinzugeben und etwas anschwitzen, es darf aber nicht bräunen. Dabei ständig umrühren! Nun die Milch langsam angießen – dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Einmal kurz aufkochen und anschließend die Hitze reduzieren. Ca. 10–15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen,

bis die Masse eindickt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In eine gefettete Auflaufform zuerst etwas Béchamelsauce verteilen, anschließend Lasagneblätter hineinlegen, Spinat und Lachs darüber verteilen und mit Béchamelsauce begießen. So lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Abschluss bildet eine Schicht Sauce. Großzügig mit Parmesan bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 20–30 Min. backen.

6. In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in Scheiben hobeln. Anschließend etwas ausdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Süßstoff, Dill, Essig und Öl vermengen und für 10 Min. ziehen lassen.

7. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

8. Lasagne in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Gurkensalat mit Sesam bestreuen und dazu servieren.

⌚ 60 Min ★☆☆ Fortgeschritten



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

LIBANESISCHER GRIESSKUCHEN (SFOUF)

Für eine Tortenform mit 26 cm Ø

- 2½ Becher Grieß
- 1½ Becher Mehl
- 1½ Pkg. Backpulver
- 1 EL Kurkuma
- 1 Becher Traubenzucker
- 5 EL Stevia Streusüße
- 1 EL Tahina (oder Mandelmus)
- 1½ Becher Mineralwasser
- 1 Becher (laktosefreie) Milch
- ½ Becher Pflanzenöl
- 3 EL Pinienkerne
- Butter zum Einfetten

Info:
1 Becher entspricht
250ml, also dem
Inhalt von einem
Joghurtbecher.

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die trockenen Zutaten (Grieß, Mehl, Backpulver, Kurkuma, Traubenzucker und Stevia) in einer Schüssel gut verrühren. Anschließend die feuchten Zutaten (Tahina, Mineralwasser, Milch und Pflanzenöl) hinzugeben und gut verrühren.

2. Die Tortenform ausbuttern. Teig in die Form gießen und mit Pinienkernen bestreuen.

3. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen. Abkühlen lassen und aufschneiden. Zu Kaffee oder Tee servieren.

⌚ 50 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

LIBANESISCHER GRIESSKUCHEN (SFOUF)

S. 102

TIPP:
Für einen glutenfreien Grießkuchen,
verwenden Sie Maisgrieß und gluten-
freies Mehl. Für eine vegane Version
Milch durch einen Sojadrink ersetzen
und rein pflanzliche Margarine zum
Einfetten der Kuchenform verwenden.



*Natusweet 1:1 ist fruktosefrei, sieht aus wie Zucker und ist auch so verwendbar, wobei er bei übermäßigem Verzehr abführend wirken kann. Als Alternative können Sie auch Reissirup verwenden.

TIPP:
Dekorieren Sie Ihr Sorbet noch mit Minzblättern oder Zitronenmelisse.



ZITRONEN-EARL-GREY-SORBET

mit karamellisierten Nüssen

Für 4 Personen

Für das Sorbet:

- 400 ml Wasser
- 3 Teebeutel Earl Grey
- 1 Bio-Zitrone
- 30 g Zucker
- 60 g Traubenzucker
- 1 frisches Eiweiß

Für die Nüsse:

- 1½ EL Natusweet Kristallsüße 1:1*, siehe oben
- 1 EL Wasser
- 4 EL gemischte Nüsse nach Wahl

Schmeckt auch sehr gut mit grünem Tee!

1. Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel für ca. 5 Min. darin ziehen lassen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Anschließend Zucker und Traubenzucker, Zitronensaft und -abrieb hinzufügen und kurz aufkochen. So

lange köcheln, bis beide Zuckerarten aufgelöst sind. Abkühlen lassen.

2. Eiweiß aufschlagen und anschließend vorsichtig unter die Masse heben.

3. In ein verschließbares Gefäß geben und insgesamt für 5–6 Stunden einfrieren. Dabei alle 30 Min. mit einem Schneebesen umrühren, damit sich keine Kristalle bilden.

4. In der Zwischenzeit für die karamellisierten Nüsse Natusweet mit Wasser in einem Topf bei hoher Temperatur zum Schmelzen bringen und für 2–3 Min. köcheln lassen, bis es raucht. Nüsse hinzugeben und gut verrühren. Auf ein Backpapier gießen, mit einem Löffel etwas verteilen, sodass die Nüsse nicht aneinanderkleben, und auskühlen lassen.

5. Das Sorbet vor dem Servieren im Standmixer oder mit einem Pürierstab aufmixen.

6. Sorbet in Cocktailgläsern oder kleinen Schalen anrichten und mit Nusskaramell (gehackt oder ganz) verziert servieren.

⊙ 6 Std 30 Min inkl. Kühlzeit ★☆☆ Hobbykoch



* Dieses Gericht hat einen sehr geringen Gehalt an Fruktose. Die Toleranzgrenze ist jedoch bei jedem Betroffenen unterschiedlich.

LEGENDE

- Laktosefrei
- Milchfrei
- Weizenfrei
- Fruktosearm
- glutenfrei
- Vegetarisch
- Vegan