



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Diagnostik der Fruktosemalabsorption durch Messung des Wasserstoffs in der Atemluft

Mit Hilfe unseres Wasserstoffatemgastests kann eine Unverträglichkeit auf Fruktose recht sicher erkannt werden. Bei diesem Test wird die Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft nüchtern und nach Fruktoseaufnahme gemessen. Nach der Fruktoseaufnahme wird alle 30 Minuten die Atemluft gemessen. Steigt der Wasserstoffgehalt merklich an, spricht man von einer Fruktosemalabsorption.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause durchgeführt werden.

Nach etwa einer Wochen erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Werten und individueller Supplementierungsempfehlung.

Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:

IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81
info@iabc.ch, www.iabc.ch

S550160 IABC Themenfolder Fruktose Vers. 01 DE 07.2019



INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

Fruktosemalabsorption



Bedeutung einer Fruktosemalabsorption

Bei einer Fruktosemalabsorption kommt es nach dem Verzehr von fruchtzuckerhaltigen Speisen zu Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Blähbauch. Der Grund dafür ist ein Mangel des Transportproteins GLUT-5 im Dünndarm. Diese führt zu einer nicht ausreichenden oder ganz ausfallenden Verdauung von Fruktose. Der Fruchtzucker gelangt dann unverdaut in den Dickdarm. Dieser Vorgang verursacht die charakteristischen Symptome und kann eine bereits vorhandene Reizdarmsymptomatik verstärken.

Wenn langfristig keine Ernährungsumstellung vorgenommen wird, können zu den Darmbeschwerden zusätzlich häufige Erkältungen, Depressionen und Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln auftreten.

WIE KOMMT ES ZU DIESEN BESCHWERDEN?

Zu unserem täglichen Speiseplan gehören heutzutage neben Obst, Gemüse und Fruchtsäften auch viele Nahrungsmittel und Getränke, denen Fruktose zugesetzt wurde. Dadurch wird die täglich zugeführte Menge an Fruktose stark erhöht und erreicht so ein Ausmass, das von vielen nicht mehr toleriert wird.

Was hilft bei Fruktosemalabsorption?

- Fruktosearme Ernährung, ein vollständiger Verzicht muss nicht sein, denn eine geringe Menge Fruktose wird meist vertragen
- Aufbau und Sanierung der Darmflora, Mikronährstoffsubstitution (u.a Zink, Folsäure)