

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1505529/wenn-gesundes-weh-tut-obst-kann-den-magen-reizen> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Wenn Gesundes weh tut: Obst kann den Magen reizen

04.11.2009 - 09:57 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Jeder sollte täglich mindestens ein halbes Kilo Obst essen, empfehlen Ernährungswissenschaftler. Denn Erdbeeren, Pflaumen oder Äpfel sind gesund. Doch viele Menschen bekommen von Früchten Blähungen, Bauchweh und sogar Durchfall. Schätzungsweise 63.000 Deutsche waren deswegen im letzten Jahr beim Arzt. Ursache ist der vor allem in Obst enthaltene Fructose. Diesen können Betroffene nicht richtig verarbeiten. "Wer unter Fructoseintoleranz leidet, muss jedoch nicht gänzlich auf Obst verzichten, sondern sollte individuell ausprobieren, welche Sorte er ohne Probleme essen kann", sagt Ernährungswissenschaftlerin Nadine Müller von der Techniker Krankenkasse (TK).

Wer glaubt, dass der Fructose schuld an Völlegefühl oder Bauchschmerzen ist, sollte aufschreiben, was er gegessen hat. TK-Expertin Müller: "Mit einem solchen Ernährungsprotokoll kann man besser nachvollziehen, bei welchen fructosehaltigen Lebensmitteln die Symptome auftreten." Fructose ist vor allem in Obst und Gemüse enthalten. Aber auch Honig, Marmelade und Süßigkeiten haben einen hohen Anteil. Anschließend sollten Betroffene die entsprechenden Lebensmittel meiden. Ein spezieller Atemtest beim Arzt kann zusätzlich Gewissheit schaffen.

Angst vor Vitaminmangel müssen Betroffene nicht haben. "Statt großer Mengen Früchte sollte bei ihnen mehr gedämpftes oder gedünstetes Gemüse auf dem Teller landen", rät die TK-Ernährungsexpertin. Normaler Haushaltszucker kann in vielen Fällen auf dem Speiseplan bleiben, da er nur zur Hälfte aus Fructose besteht. Zum Süßen ist auch Traubenzucker eine gute Alternative. Vorsicht ist jedoch bei so genannten Zuckeraustauschstoffen geboten. So wird beispielsweise Sorbit industriell aus Mais- oder Weizenstärke gewonnen und ist besonders häufig in Kaugummis, Fertigsaucen und Ketchup enthalten. Die Stoffe hemmen die Fructoseaufnahme zusätzlich.

Halten die Symptome trotz fructosearmer Ernährung weiter an, sollte man untersuchen, ob der Körper auch auf andere Lebensmittel empfindlich reagiert. Denn viele Patienten mit Fructoseintoleranz vertragen auch keinen Milchzucker.

Weitere Ernährungstipps und Hinweise für Menschen mit Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) gibt es in der Broschüre "Ernährung", die kostenlos im Internet unter www.tk-online.de heruntergeladen werden kann.

Hinweis für die Redaktionen:

Weitere Ratschläge, um Beschwerden zu vermeiden, finden sich im aktuellen TK-Medienservice "Schmerzfrei durch den Alltag". Dieser steht mit Illustrationsvorschlägen unter www.presse.tk-online.de zur Verfügung.

Pressekontakt:

TK-Pressestelle
Dagmar Rutenbeck
Tel. 040 - 6909 - 3020, Fax 040 - 6909 - 1353
E-Mail: dagmar.rutenbeck@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2