



# Patienten-Information

## Fructose-Intoleranz

### Was tun?



**Fructose-“Karenz“** (< (1-)5-10 g Fructose)

|  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Gemüse                                                                            | Obst, Trockenobst                                                                  |
| Getreide                                                                          | Süßigkeiten, Honig, Marmeladen                                                     |
| Mineralwasser, Tee, Kaffee                                                        | Säfte, Limonaden                                                                   |
| Fleisch, Fisch, Eier                                                              | Ketchup                                                                            |
|                                                                                   | „Zuckerfreie“ Lebensmittel                                                         |

Nach: DEBInet, SCHMIEDEL

**Gleichzeitige Einnahme von Glucose**  
(Traubenzucker)

*Haben Sie noch Fragen?*

Wir sind gerne für Sie da!



Praxisstempel

**Wir wünschen  
Ihnen  
alles Gute!**



### Fructose in Lebensmitteln

Menge/100 g essbarem Anteil

| Lebensmittel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fructose (g/100g) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Weinbeere, (getrocknet, Rosine), Apfel (getrocknet), Dattel (getrocknet), Feige (getrocknet), Apfelgelee, Honig, Invertzuckercreme (Kunsthonig)                                                                                                                                                                                                     | 24 - 40           |
| Kirsch-, Brombeer-, Heidelbeer-, Erdbeer-, Johannisbeer- (rot), Himbeer-, Apfelsinen-, Aprikosenkonfitüre, Quitten-, Johannisbeer- (rot), Himbeergelee, Pflaumenmus, Preiselbeeren (in Dosen)                                                                                                                                                       | 10 - 24           |
| Kaki, Granatapfel, Apfel, Birne, Hagebutte, Weinbeere, Heidelbeere, Kirsche (süss), Erdbeeren-, Himbeeren-, Ananas-, Birnen-, Kirschen-, Aprikosen- und Pflaumen in Dosen, Pflaumen-, Pfirsich- und Aprikosen getrocknet, Hagebuttenmarmelade, Apfelmus, Traubensaft, Sauerkirschsaft, Apfelsaft                                                    | 5 - 10            |
| Kiwi, Mirabelle, Kirsche (sauer), Wassermelone, Reineclaude, Papaya, Banane, Guave, Heidelbeere, Johannisbeere (schwarz, rot), Apfelsine, Brombeere, Stachelbeere, Preiselbeere, Mango, Ananas, Erdbeere, Himbeere, Pflaume, Grapefruit, Pfirsich in Dosen, Grapefruitsaft, Himbeersaft, Ananassaft, Apfelsinensaft, Cola-Getränke                  | 2 - 5             |
| Roggenvollkornbrot, weiße Rübe, Möhre, Kohlrabi, Rotkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Artischocke, Porree, Broccoli, Tomate, Zwiebel, Kürbis, Schnittbohne, Paprika, Squash, Zucchini, Aubergine, Spargel, Tomaten in Dosen, Tomatensaft, Mandarine, Pfirsich, Karambole, Zitrone, Zitronensaft                                                          | 1 - 2             |
| Grahambrot (Weizenschrotbrot), Weizenkeime, Limabohne, Batate, Radieschen, Rettich, Petersilie (Wurzel), Kohlrübe, Grünkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Chicoree, Endivie, Kopfsalat, Chinakohl, Gurke, Schnittlauch, Möhre-, Broccoli-, Blumenkohl- und Spargel gekocht und abgetropft, Spargel in Dosen, Aprikose, Okra, Opuntie, Tee (schwarzer Tee) | 0,5 - 1           |

Quelle: Lebensmitteltabelle für die Praxis, Der kleine Souci, Fachman, Kraut, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart

4. Auflage,