



# Unverträglichkeit auf Fruchtzucker?



Zur Verhütung/Linderung von durch  
Fruktosemalabsorption  
bedingten Verdauungsbeschwerden





## Was ist Fruktose?

Fruktose steht für Fruchtzucker. Reine Fruktose ist vor allem in Früchten und Honig enthalten. Spuren davon kommen in den meisten Pflanzen vor. Doch gibt es noch eine ganz andere Fruktose: Die isolierte und hochkonzentrierte industriell hergestellte Fruktose, die in vielen Fertigprodukten Verwendung findet. Fruktose schmeckt 2,5-mal so süß wie Glukose und liefert mehr Süße bei weniger Kohlenhydraten.

Im Gegensatz zur Glukose, die zur Energiegewinnung in den Zellen unverzichtbar ist, ist der Körper auf die Zufuhr von Fruktose nicht angewiesen. Daher gelangt sie auch nur sehr langsam vom Dünndarm ins Blut. Der Darm ist mit einem Übermaß an Fruktose schnell überfordert.

## Was ist Fruktosemalabsorption?

Bei Personen, die unter Fruktosemalabsorption leiden, wird nur eine geringe Menge Fruktose in der Nahrungsaufnahme toleriert. Die anzunehmende Ursache hierfür ist ein Defekt im Fruktose-Transportsystem GLUT-5. GLUT-5 ist für die Absorption der Fruktose im Dünndarm verantwortlich.

Wird Fruktose im Dünndarm nicht absorbiert, kommt es zu einem bakteriellen Abbau im Dickdarm. Dies kann zu den typischen Verdauungsbeschwerden einer Fruktosemalabsorption führen.

# FRUCTOSin®

Zur Verhütung/Linderung von durch Fruktosemalabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden



## Fragen, die erste Hinweise auf eine mögliche Fruktosemalabsorption geben können:

1. Bemerken Sie häufig Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr süßer Früchte?  
ja   nein
2. Treten die Verdauungsbeschwerden auch nach dem Genuss von Limonaden oder Softdrinks auf?  
ja   nein
3. Haben Sie Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr von Süßigkeiten bemerkt?  
ja   nein

*Sollten Sie mehrere oder alle Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein erster Hinweis auf eine mögliche Fruktosemalabsorption sein. Ob tatsächlich eine Störung in der Fruchtzuckeraufnahme vorliegt, kann mithilfe eines speziellen Atemtests näher bestimmt werden. Vereinbaren Sie bitte einen Termin bei Ihrem Arzt, um die entsprechende Untersuchung durchzuführen.*

*Online steht Ihnen auch unser Enzymmangeltest unter [www.alles-essen.de](http://www.alles-essen.de) zur Verfügung.*

# FRUCTOSin®

Zur Verhütung/Linderung von durch Fruktosemalabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden



## FRUCTOSiN®

FRUCTOSiN® ist ein Medizinprodukt mit dem Enzym Xylose Isomerase zur Verhütung/Linderung von Verdauungsbeschwerden durch Fruktosemalabsorption.

Xylose Isomerase wandelt im Dünndarm Fruktose in Glukose um, die bei Fruktosemalabsorption besser aus dem Darm aufgenommen werden kann.

1-2 Kapseln 15 Minuten vor  
einer fruktosehaltigen Mahlzeit  
einnehmen!



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

# FRUCTOSiN®

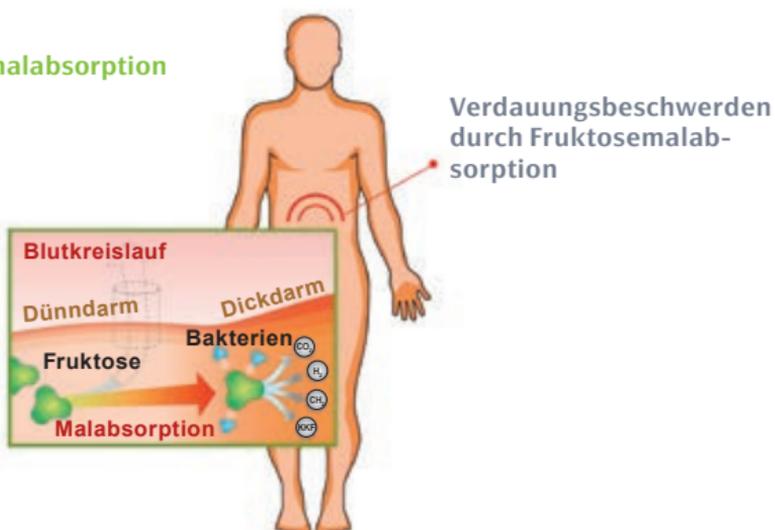
Zur Verhütung/Linderung von durch Fruktosemalabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden



## Wie funktioniert FRUCTOSiN®?

Das Medizinprodukt **FRUCTOSiN®** enthält das aktive Enzym Xylose Isomerase. Das Enzym kann Fruktose in Glukose umwandeln, die bei Fruktosemalabsorption besser aus dem Darm aufgenommen wird.

### Fruktosemalabsorption

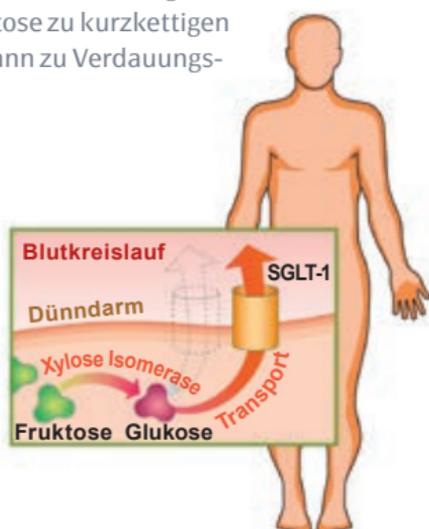


### Problem

Fruktose gelangt mithilfe des Glut-5-Transporters aus dem Darmlumen in den Blutkreislauf. Bei einer Fruktosemalabsorption liegt ein Defekt dieses GLUT-5-Transporters in der Darmwand vor. Die Transportkapazität von Fruktose ist dadurch stark eingeschränkt, was einen vermehrten Übergang von Fruktose in den Dickdarm zur Folge hat. Dort bauen Darmbakterien Fruktose zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen ab. Dies kann zu Verdauungsbeschwerden führen.

### Lösung

Die Fruktose wird durch das in Kapselform zugeführte Enzym Xylose Isomerase in Glukose umgewandelt.



# FRUCTOSiN®

Zur Verhütung/Linderung von durch Fruktosemalabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden

## Tipps & Tricks

- Nutzen Sie ärztliche oder diätologische Hilfe für eine ganzheitliche Untersuchung.
- Führen Sie ein detailliertes Ernährungstagebuch über mindestens zwei Wochen.
- Seien Sie skeptisch gegenüber Unverträglichkeitstestungen auf einzelne Lebensmittel.
- Ernähren Sie sich bewusster und Ihrer Unverträglichkeit angepasst.
- Kochen Sie vermehrt selbst und möglichst einfach, ganz nach Ihrem Geschmack.
- Treiben Sie leichten Sport und reduzieren Sie Stress und Belastungen.



Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf

[www.alles-essen.de](http://www.alles-essen.de)



STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

**FRUCTOSin®**

Zur Verhütung/Linderung von durch Fruktosemalabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden