

# Die richtige Lebensmittelauswahl bei Fruktosemalabsorption

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



Avocados, Feldsalat, Fenchel, Chicorée, Grünkohl, Kopfsalat, Gurken, Mangold, Sellerie, Spinat, Zucchini; Artischocken\*, Auberginen\*, Blumenkohl\*, Brokkoli\*, Hülsenfrüchte\*, Kohlrabi\*, Kürbisse\*, Möhren\*, Pastinaken\*, Radieschen\*, Spargel\*, Soja\*, Pilze\*

Paprika, Porree, Rotkohl, Tomaten, Sauerkraut, Weißkohl, Zwiebeln; *bei empfindlichem Darm:* Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Lauch- und Zwiebelgemüse sowie Pilze



### Obst und daraus hergestellte Produkte



Bananen\*, Brombeeren\*, Heidelbeeren\*, Cranberries\*, Grapefruits\*, Himbeeren\*, Honigmelonen\*, Kiwis\*, Limetten\*, Litschis\*, Mandarinen\*, Nektarinen\*, Papayas\*, Zitronen\*

Ananas, Äpfel, Aprikosen, Birnen, Feigen, Erdbeeren, Granatäpfel, Guaven, Heidelbeeren, Hagebutten, Johannisbeeren, Kakis, Kirschen, Mangos, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Rosinen, Stachelbeeren, Wassermelonen, Weintrauben; Obstkonserven und Marmeladen



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Getreide und daraus hergestellte Mehle und Schrote; Speisestärke; Brot, Brötchen und Knäckebrot ohne Zuckerzusatz; Nudeln, Reis, Mais, Polenta, frische Kartoffeln

Brot und Brötchen mit Zuckerzusatz (z.B. Toastbrot, Zwieback); Backwaren mit Fruchtfüllung; Frühstücksflocken\*, Müsli\*, Backmischungen\*



### Milch, Milchprodukte und Eier



Milch, Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke, Weichkäse, Schnittkäse und Schmelzkäse; Eier

Milchprodukte mit Fruchtzubereitung oder Geschmackszusätzen, Lightprodukte, Eiscreme; Mayonnaise\*, Frischkäseaufstrich\*



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



alle Fleischsorten frisch oder tiefgekühlt, ohne weitere Zusätze; Wurstwaren mit Laktose- oder Dextrose-Zusatz

paniertes Fleisch\*; Wurstwaren mit Zuckerzusätzen\*; Wurst- und Fleischsalate\*



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



alle Fischarten und Meeresfrüchte frisch oder tiefgekühlt, ohne weitere Zusätze

panierter Fisch\*, Fischkonserven\*, Fischsalate\*



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



Pflanzenöle, Butter, Kokos- und Palmkernfett; Nüsse, Samen

kandierte Nüsse, Nussmus\*, Nussnougatcreme\*



### Getränke und sonstige Lebensmittel



Mineralwasser, Kaffee, grüner oder schwarzer Tee; Mandelmilch, Getreidemilch; Knabbergebäck ohne Zuckerzusatz wie Reiswaffeln, Salzstangen und Salzbrezeln; Tofu

Frucht- und Gemüsesäfte; Softdrinks, Wellnessgetränke, Energy Drinks, Eistee, Milchlischgetränke; Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Liköre; Honig; Konserven\*, Diät- und Lightprodukte\*, Fertig- und Instantprodukte\*, Süßwaren\*, Gebäck\*, Kuchen\*, Eiscreme\*, Marzipan\*, Kaugummi\*, Ketchup\*, Dressings\*, Essig\*, Sojasoße\*



\* nach abgeklungenen Beschwerden: individuelle Verträglichkeit testen | \* auf Fruktosequellen in der Zutatenliste achten