

Hausarztpraxis
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

Fructose-Intoleranz

- Ausschluss von Saccharose, Fructose und Sorbit
- Häufige kleine Mahlzeiten
- Keine längeren Nüchternperioden
- Nächtliche Nahrungskarrenz (8-10 Std)

Erlaubte LM:

- Alle Milchsorten und –arten
- Käse auch Quark (aber kleine gesüßten und mit Früchten)
- Eier
- Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurst (kein Pökel- und Aspikprodukte, Satzzubereitungen, Brathering, Rollmops, Dosenfisch in Soße)
- Fett und Öle (kein Apfelschmalz)
- Feinmehle, Stärkemehle, polierter Reis und daraus hergestellte Produkte (Brötchen, Weißbrot, kein Zwieback, Toastbrot, Rosinenbrötchen u.ä.)
- Produkte mit Traubenzucker, Malzzucker, Glucosesirup, Maltodextrin, Milchzucker u/o Süßstoff zugesetzt. Sind (sofern sie nicht gleichzeitig Haushaltszucker, Honig, Fruchtzucker oder andere Zuckeraustauschstoffe enthalten).
- Kartoffeln bei 150 g/Tag (geschält, zerkleinert, 24 Std. gewässert, abgetropft durch Kochen gegart)
- Fructosearmes Gemüse (bis 0,8 g Fructose/100g)
- Küchenkräuter, Gewürze
- Mineralwasser, Lightlimo (aber nicht mit Süßstoff gesüßt)
- Kaffee, Tee (kein Malzkaffee, kein Zitronentee)

Siehe auch beiliegende Tabelle für geeignete und nicht geeignete Lebensmittel