

Sind Früchte für alle Menschen gesund?

Ja, aber viele Menschen haben Probleme mit der Aufnahme des Fruchtzuckers, eine sogenannte Fruktosemalabsorption! Zudem kann Fruchtzucker im Darm Tryptophan binden und somit depressive Störungen, Schlafstörungen und Migräne begünstigen.

Der Mensch kann 20 bis 25 Gramm Fruchtzucker pro Tag gut vertragen, doch wir nehmen durchschnittlich ca. 50 Gramm Fruchtzucker mit der Nahrung zu uns. Bei einer Malabsorption wird Fruktose langsamer in den Körper aufgenommen und dies ergibt höhere Konzentrationen im Darm. Zudem werden mit den heute so beliebten Fruchtsäften (auch die frisch gepressten, ungezuckerten Smoothies gehören dazu) riesige



Bilder: fotalia.com/z.V.g.

Frische Früchte essen ist gesund, aber bei der zusätzlichen Nahrung gilt es, Fruktose weitgehend zu vermeiden.

Mengen an Fruktose eingenommen. Das heisst jetzt aber nicht, ich esse einfach keine Früchte mehr! Sondern unbedingt und bewusst frische Früchte essen, aber in der zusätzlichen Nahrung gilt es, Fruktose weitgehend zu meiden und auf «zuckerfreie» Nahrungsmittel verzichten.

Ob Sie mit der Aufnahme von Fruktose in Ihrem Darm Probleme haben, lässt sich einfach und zuverlässig messen, um die Symptome von einem Reizdarm zu unterscheiden. In der Apotheke Meyer in Roggwil können Sie das Test-Set dazu beziehen. Die einfache Messung wird Ihnen in der Apotheke erklärt und bei der Auswertung der Messresultate werden bereits vorhandene Gesundheitsprobleme mit einbezogen und Lösungen aufgezeigt. Eine Auslass-



Markus Meyer bietet in seiner Apotheke ein Test-Set an, mit welchem sich messen lässt, ob Ihr Darm mit der Aufnahme von Fruktose Probleme hat.

diät, um auf einen Test zu verzichten, ist nicht zu empfehlen, da sonst über eine längere Zeit unter schwierigen Bedingungen einseitig und ungesund gegessen wird.

Das Übermass an Fruktose in unserer Nahrung führt schleichend zu Problemen. Bekannt sind verschiedene Beschwerden. Eine unerkannte Fruktosemalabsorption kann im Darm zusammen mit Tryptophan einen Komplex bilden (Maillard Reaktion) und damit zu einer verminderten Resorption von Tryptophan und somit zu einem Mangel an Serotonin (Glückshormon) und Melatonin führen. Dies wiederum kann Symptome wie depressive Störungen, Schlafstörungen und Migräne mit sich bringen.

Neben der Fruktosemalabsorption gibt es auch die hereditäre Fruktoseintoleranz, welche bereits im frühen Kindesalter beim Übergang auf fruktosehaltige Beikost auftritt. Bei dieser relativ seltenen Krankheit wird die Diagnose mit einem Gentest gemacht und diese Patienten müssen eine fruktosefreie Diät einhalten.

pd

Apotheke Meyer

Gesundheitszentrum
Bahnhofstrasse 25
4914 Roggwil
Telefon 062 929 11 11
www.apotheke-meyer.ch