



Unerträglichkeit von Fruktose und Sorbit bei funktionellen Bauchschmerzen

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat die Diagnose funktionelle Bauchschmerzen erhalten. Hierbei handelt es sich um einen „überempfindlichen“ Darm, der auf „normale“ Dehnungsreize und Bewegungen mit Schmerzen reagiert. Sehen Sie sich hierzu bitte auch die Information zu funktionellen Bauchschmerzen an.

Bei manchen dieser Kinder ist eine Ursache eine übermäßige Zufuhr von Fruchtzucker (Fruktose), Sorbit oder künstlichen Süßstoffen. Es wurde aufgrund der Ernährungsgewohnheiten in der Anamnese daher empfohlen, eine strukturierte Auslassdiät von Fruktose und Sorbit durchzuführen.

Was ist eine strukturierte Auslassdiät?

Eine strukturierte Auslassdiät bedeutet, dass bestimmte Nahrungsmittel, die Fruktose (Fruchtzucker) und Sorbit enthalten, vorübergehend weitestgehend aus der Ernährung Ihres Kindes entfernt werden und hierbei die Symptome protokolliert werden. Dies hilft dabei festzustellen, ob diese Substanzen die Symptome von funktionellen Bauchschmerzen bei Ihrem Kind verschlimmern.

Warum Fruktose und Sorbit?

Fruktose und Sorbit sind stark osmotisch wirksam. Der Konsum führt zu Wassereinstrom im Darmlumen und somit zu einer Dehnung des Darmes. Dies kann wie oben geschildert zu Schmerzen führen.

Manchmal führt es auch zu Blähungen und Durchfall.

Obwohl funktionelle Bauchschmerzen, die durch Fruktose oder Sorbit getriggert werden, zu erheblichen Symptomen führen können, entsteht kein Schaden am Darm!

Es geht um die Reduktion einer übermäßigen Zufuhr (v.a. von schnell-verfügbaren Zuckerstoffen in Form von Säften und Soft / Energydrinks). Noch zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte der Menschheit war der Konsum von Fruktose so hoch wie heute!

Fruktose-getriggerte Bauchschmerzen sind keine Allergie; daher müssen auch nicht Spuren oder kleine Mengen von Fruktose, wie sie z.B. in Gemüse vorkommen, gemieden werden. Sie dürfen auch nicht mit der lebensbedrohlichen Stoffwechselerkrankung hereditäre Fruktoseintoleranz verwechselt werden!

Warum bieten wir keinen Atemtest Fruktose oder Sorbit an?

Die Ergebnisse des Atemtests korrelieren nicht mit dem Ansprechen auf die Diät. Ob ein Kind durch Fruktose oder Sorbit-getriggerte funktionelle Bauchschmerzen hat, wird durch diese Atemtests nicht festgestellt. Je nach Studie kommt es bei etwa der Hälfte aller Kinder mit auffälligem Atemtest zu einer Symptomverbesserung unter einer fruktosearmen Diät, jedoch traf dies oft auch auf ca. die Hälfte der Kinder mit unauffälligem Atemtest-Ergebnis zu.

Führende Fachgesellschaften wie die American Gastroenterological Association (AGA) betonen daher, dass es keine überzeugenden Beweise dafür gibt, dass der Fruktose-Atemtest das Ansprechen auf eine fruktosearme Diät vorhersagen kann.

Wir verzichten daher auf den Fruktose-Atemtest und schonen Ihre und unsere Zeit und Ressourcen. Es bleibt somit bei einer übermäßigen Zufuhr von Fruktose oder Sorbit einem nur die strukturierte Auslassdiät zur Überprüfung eines Zusammenhanges mit den Bauchschmerzen.

Kindergastroenterologie im KiM

Welche Lebensmittel sollten während der Testphase vermieden werden?

Während der Auslassphase von 2-3 Wochen sollten folgende Lebensmittel gemieden werden:

- **Säfte, Schorlen, Quetschies, Fruchtjoghurts und -drinks, Softdrinks / Limonaden, Eistee, Energydrinks und weitere Getränke und Soßen** (Ketschup), die Fruktose oder Sorbit enthalten.
- **Süßigkeiten, auch Kaugummi.**
- **Früchte:** Äpfel, Birnen, Pflaume, Weintrauben, Wassermelonen und Trockenfrüchte wie Rosinen.
- **Weitere verarbeitete Lebensmittel, die mit viel Fruktose oder mit künstlichen Süßstoffen Fruktose versetzt sind** (z.B. high fructose corn sirup (HFCS), glucose-fruktose-sirup, Aspartam (E 951), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955) und weitere „E“-s).

Alternativen und Tipps

- **Früchte:** Bananen, Erdbeeren, Blaubeeren und Kiwis sind oft gut verträglich. Geben sie hiervon in der Testphase nur sehr kleine Mengen und diese nur zu/nach einer Hauptmahlzeit.
- **Gemüse,** insb. Karotten, Spinat, Zucchini und Kartoffeln können unbegrenzt gegeben werden.
- **Getränke:** Wasser und ungesüßte Tees sind gute Alternativen.
- **Süße:** Verwenden Sie zum Süßen Traubenzucker, Haushaltszucker, Honig oder Ahornsirup. Süßen sie hiermit bitte nur in wirklich kleinen Mengen.

Wie geht es weiter?

Sollten sich unter der Auslassdiät die Beschwerden erheblich verbessert haben oder sogar verschwunden sein, können danach schrittweise wieder andere und mehr Lebensmittel in die Ernährung unter Beobachtung der Verträglichkeit eingeführt werden – Kinder mit Fruchtzucker-getriggerten Bauchschmerzen vertragen unterschiedlich große Mengen Fructose. An diese individuelle Grenze kann man sich nach der „Erprobungsphase“ von 3 – 4 Wochen langsam herantasten. Hierbei gilt: in fester Form (unbearbeitetes Obst) und zu einer Hauptmahlzeit sind die meisten Obstsorten besser verträglich, als in flüssiger Form zwischendurch (Säfte, Quetschies).

Sollte die Test-Diät keinen Erfolg haben, kann sofort wieder ohne diesbezügliche Einschränkung ernährt werden (wobei „echtes“ Obst natürlich gesünder ist als Säfte oder Quetschies und Süßes nur in Maßen gegeben werden sollte).

Emotionale Unterstützung

Eine Ernährungsumstellung kann für Kinder herausfordernd sein. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie gemeinsam neue Rezepte ausprobieren und positive Verstärkung bieten. Bei den Kindern sollte nicht der Eindruck entstehen, dass Essen generell etwas Schlechtes ist. Obst ist gesund und von fast allen Kindern in der richtigen Form und Menge auch verträglich!

Beteiligen Sie die Kinder mit an der Auswahl der o.g. Alternativen und seien Sie selbst ein Vorbild, was eine gesunde Ernährung angeht!

Fragen und weitere Informationen

Wir beraten Sie gerne weitergehend zu dem Thema. Sprechen Sie uns an!

Ihr Team der Kindergastroenterologie im KiM