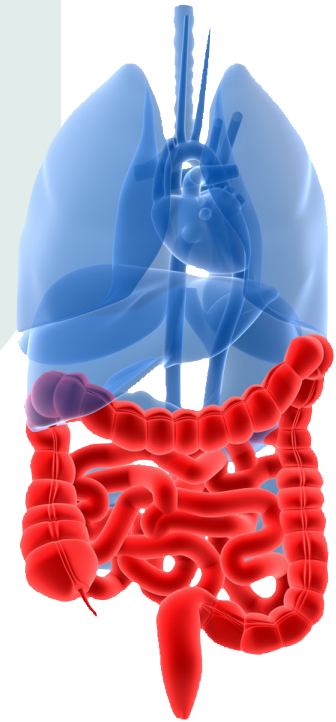


Fruktose-Intoleranz: Wenn Obstgenuss zur Qual wird

Fruchtsäfte, Gemüse, Honig, Obst – eine gesunde und leckere Alternative zu kalorienreicher Schokolade und sonstigen Knabberereien. Doch schätzungsweise jeder dritte Deutsche wird danach von Bauchschmerzen, Blähungen oder Stimmungsschwankungen geplagt. Der Grund: eine Fruktose-Intoleranz (Fruktosemalabsorption). Entscheidend für die optimale Behandlung ist eine sichere Diagnose mittels Wasserstoff-Atemtest.



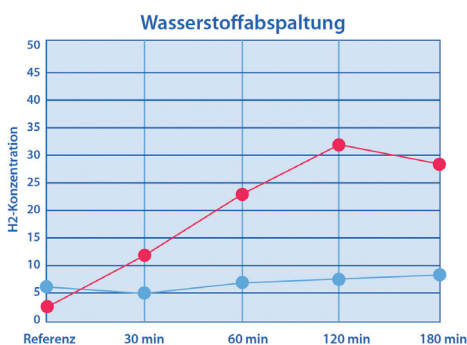
? 5 am Tag!

„5 am Tag!“ lautet die Empfehlung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Fünf, d.h. zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag, um eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen sicherzustellen. Insbesondere Menschen mit Darmproblemen wird häufig die Empfehlung gegeben, viel Obst und Gemüse zu essen.

Einige allerdings wundern sich, weshalb die Symptome dann verstärkt auftreten, anstatt nachzulassen. Der Grund: eine Unverträglichkeit auf Fruchtzucker (Fruktosemalabsorption). Der mit der Nahrung aufgenommene Fruchtzucker (Fruktose) wird nicht verdaut sondern von Bakterien im Darm zersetzt. Dies führt zur vermehrten Produktion von Gasen, die die lästigen Symptome wie Blähungen und Durchfälle hervorrufen. Diese Gase werden mit der Luft abgeatmet und können mit dem einfach durchzuführenden Wasserstoffatemtest schnell und zuverlässig nachgewiesen werden.

* Das Ergebnis auf einen Blick

Das Laborergebnis zeigt die Wasserstoffkonzentration in der Ausatemluft. Steigt die Kurve an, so weist das auf eine erhöhte Wasserstoffproduktion und somit auf das Vorliegen einer Fruktosemalabsorption hin. 20 ist der sogenannte Schwellenwert. Geht die Kurve über diesen Wert hinaus, ist eine Fruktosemalabsorption sehr wahrscheinlich.



Wasserstoffkonzentration in der Atemluft: gesunde Person (hellblau) und Person mit Fruktosemalabsorption (rot).

Im menschlichen Darm wird nicht nur Wasserstoff produziert, sondern es werden auch andere Gase wie z. B. CO₂ oder Schwefelwasserstoff gebildet. Bei gesunden Menschen wird der Großteil dieser Gase über die Lunge abgeatmet, ohne dass sie als Blähungen in Erscheinung treten. Ein Mensch atmet auf diese Weise täglich ca. 15 Liter Gase, die im Darm von Darmbakterien produziert wurden, über die Lunge ab.

+ Fruktosemalabsorption und Depression

Bei der Fruktosemalabsorption wird Tryptophan im Darm an Fruktose gebunden. Dadurch kommt es zu einem Mangel an dieser essenziellen Aminosäure. Sie dient als Ausgangssubstanz für die Produktion des Hormons Serotonin, das u.a. wichtigen Einfluss auf die Stimmungslage hat („Glückshormon“). Patienten mit Fruktosemalabsorption haben eine deutlich höhere Neigung zu Depressionen. Auch Kopfschmerzen, erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe und andere unspezifische Symptome treten häufiger auf.

* Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

🔍 Live-Vorträge im Internet auf www.medivere.de

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

