

## Wissenswertes zur Zuckerunverträglichkeit

Zucker und Süßstoffe können unverträglich sein (Intoleranz, Malabsorption). Sie können außer Reizdarm und Bauchbeschwerden auch chronische Beschwerden der Nasen- und Nasennebenhöhlen, Hautprobleme und Infektanfälligkeit bewirken, aber auch Asthma, Regelschmerz, Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerz, ADHS, Erschöpfungssyndrom, Wetterfühligkeit oder sogar depressive Beschwerden mit unterhalten. Natürlich kann nicht jede dieser Beschwerden auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurückgeführt werden.

### **Unverträglichkeit auf Fruchtzucker (Fruktose)**

Früchte mit hohem Fruktosegehalt (es ist ein Mengen-Problem) und ungünstigem Verhältnis Fruktose zu Galaktose sind zu meiden, das sind Birnen, Äpfel, Mango, Wassermelone. Zumeist werden Früchte nach der Mahlzeit besser vertragen als nüchtern. Oft werden Bananen weit besser vertragen als Äpfel, weil deren Verhältnis von Fruktose zu Glukose ausgeglichener ist. Auch gesüßte Früchte sind verträglicher.

### **Unverträglichkeit auf Milchzucker (Laktose)**

Laktose ist in allen Milchprodukten enthalten, wie Milch, Dickmilch, Quark, Rahm, Käse, Butter etc. und Nahrungsmittel, denen Milchprodukte zugegeben wurden, wie Backwaren, Aufläufe, Suppen, Fertigsaucen, Bouillon, Streuwürze etc. Joghurt und reifen Käsesorten sind verträglich, da die Laktose in Milchsäure umgewandelt ist. Produkte, die als ‚laktosefrei‘ gekennzeichnet sind, werden auch vertragen.

### **Unverträglichkeit auf raffinierte Zucker (Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker)**

Darüber hinaus gibt es auch eine Unverträglichkeit auf extrahierte (raffinierte) Zucker, damit sind alle Zucker gemeint, die in kristalliner Form verarbeitet werden. Zucker im natürlichen Verbund wie süße Früchte werden dann problemlos vertragen. Erst wenn kristalliner (raffinierter) Zucker zugegeben wird, können sich Beschwerden einstellen, die den ganzen Organismus betreffen können.

Dann sind alle Getränke und Speisen, denen Zucker zugesetzt wurde, konsequent zu meiden:

Cola, Fanta, Tee mit Zucker, Kaffee mit Zucker etc.

Marmelade, Aufstriche mit Zucker- oder Sirup-Zusatz etc.

Süßigkeiten, Schokolade, Eiscreme etc.

Kuchen, Torten, Backwaren etc.

versteckte Zucker in Nahrungsergänzungsmitteln, Fertigprodukten, Wurst, Soßen etc.

Gelegentlich wird brauner Naturzucker und Honig vertragen.

Ohne Zuckerkonsum verändert sich der Geschmack, so dass man auch ohne Süßen gut auskommt.

### **Unverträglichkeit von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen**

Es gibt auch eine Unverträglichkeit auf Süßstoffe wie Aspartam E951, E962, Cyclamat E952, Saccharin E954 etc. oder auf Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit E420, Mannit E421, Maltit E965 etc.

Diese Stoffe finden sich vor allem in Diabetiker-Produkten, Licht-Produkten, Süßigkeiten

(zahnschonend) und Fertiggerichten. In hohen Dosen wirken Zuckeraustauschstoffe abführend.

**Beschwerden durch Unverträglichkeit bleiben aus, wenn der entsprechende Stoff konsequent und absolut mindestens vier Wochen gemieden wird – das gilt dann als beweisend.**