



Fruktosemalabsorption

Kommt im Kindesalter mit 37% der „dysfunktionellen Bauchschmerzen“ häufiger vor als die Laktosemalabsorption:

Symptome: Bauchschmerzen und / oder Durchfälle

Ursache ist meistens

- Apfelsaft!!
- zuckerfreie Kaugummis (Sorbit und Xylit)
- Birne hat zwar wenig Fruktose, aber viel Sorbit

Therapie: Fruktose- und Sorbit arme Kost
Individuelle Grenze austesten!!

Diagnosestellung: 2 Wochen strikte Fruktose- und Sorbit freie Ernährung, wenn dann beschwerdefrei, dann wieder steigend einführen bis zur individuellen Toleranz- bzw. Beschwerdeschwelle

ein Atemtest bringt nicht unbedingt Diagnosesicherheit:
ca. 20 % haben einen unauffälligen Atemtest, aber trotzdem Symptome
manche haben einen positiven Test und keine Symptome während des Tests

ALSO: nicht ein Testergebnis wird behandelt

Es gibt eine individuelle Toleranzschwelle

Es gibt vorübergehende Verschlechterung der Toleranz nach Magendarminfekten (wenn die Darmschleimhaut entzündet war)

Hilfreiche Internetseiten:

www.nahrungsmittel-intoleranz.de

www.gpge.de Rubrik: Eltern/ Kind

www.was-wir-essen.de