

Tabelle 2. Konzept der Ernährungstherapie bei Fruktosemalabsorption

Phase	Ziel	Empfehlung	Dauer
1. Phase: Karenz	Weitestgehende Beschwerdereduktion	<ul style="list-style-type: none"> — Fruktosearme Kost durch Beschränkung der Fruktosezufuhr — Verzicht auf Zuckeralkohole — Unterstützung der Fruktoseresorption durch die gleichzeitige Aufnahme von Glukose 	Maximal 2 Wochen
2. Phase: Testphase	Erweiterung der Nahrungsmittelauswahl unter Berücksichtigung der Speisekombinationen und ggf. einer Fett- und Proteinanreicherung, um die physiologische Verträglichkeit von Fruktose zu erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> — Prinzipien der leichten Vollkost — Fruktosemodifizierte Kost — Wiedereinführung von verschiedenen Obstsorten — Verzicht auf Zuckeralkohole — Strikte Diätvorgaben „aufweichen“ — Ermittlung der individuellen Fruktoseverträglichkeit 	Bis zu 6 Wochen
3. Phase: Dauerernährung	Nährstoffbedarfsdeckung	<ul style="list-style-type: none"> — Individuelle Ernährungsempfehlungen, die sich an Patientenvorgaben bezüglich Mahlzeitenanzahl und Mahlzeitenrhythmus orientieren 	