

# Die Einleitphase bei Fruktose-Sensitivität

## Was ist dabei zu beachten?

[Autor: DI Mabon Wunder BSc]

Wenn Sie mit der Diagnose »Fruktose-Malabsorption« konfrontiert sind oder einfach nur beobachten, dass Sie sensibel auf Fruchtzucker (Fruktose) reagieren, können folgende Informationen und Empfehlungen für Sie hilfreich sein:

- Generell beobachten wir bei unseren Patienten mit diagnostizierter Fruktose-Malabsorption, dass aufgrund der intensiven Entlastung des Magen-Darm-Traktes, während der Kur häufig mehr Fruktose toleriert wird als im gewöhnlichen Ernährungsalltag.
- Trinken Sie die Säfte nicht, sondern löffeln Sie sie langsam, wie eine Suppe. Nehmen Sie sich reichlich Zeit zum Einspeicheln, so können die enthaltenen natürlichen Zucker viel leichter verdaut werden.
- Manchen Menschen sind pure Fastensäfte zu intensiv in ihrer Wirkung auf den Verdauungsapparat. Ist dies bei Ihnen der Fall, verdünnen Sie sie einfach mit Wasser.
- Pressen Sie fruktosearme Säfte. Achten Sie dabei auf einen hohen Gemüseanteil und verwenden sie ausschließlich folgende Obst- und Gemüsesorten:

*Ananas, Kiwi, Beerenfrüchte, Mandarinen, Orangen, Clementinen, Zitronen, Grapefruit, Zuckermelone, Granatapfel*

*Karotten, Sellerie, Rote Rüben, Fenchel, Blattsalate, Spinat, Mangold, Zucchini, Tomaten*

Sollte der Obstanteil in den Fastensäften, trotz Beachtung der obigen Regeln, für Sie dennoch nicht bekömmlich sein, sollten Sie ausschließlich Gemüse (plus evtl. Zitrone) bei der Zubereitung Ihrer Säfte verwenden.

*In jedem Zweifelsfall empfehlen wir Ihnen prinzipiell eine ärztliche oder diätologische Rücksprache vor Beginn der Leberreinigung. Gerne können Sie dazu in unserer Praxis telefonisch unter 0043 316 67 66 60 oder per Email unter [office@praxiswunder.at](mailto:office@praxiswunder.at) einen Gesprächstermin vereinbaren.*