



Diätplan bei Fruktoseintoleranz

| Niedriger Fructosegehalt | Hoher Fructosegehalt |
|--|--|
| Milch, Sahne, Joghurt, Buttermilch, Schnittkäse, Molke | Obst allgemein |
| Alle Sorten Fleisch und Fisch, Eier | Trockenfrüchte (Müsli mit Trockenfrüchten) |
| Alle pflanzlichen und tierischen Fette | Fruchtsäfte, Softdrinks |
| Alle Getreidearten | Zuckerfreie Kaugummis |
| Kartoffeln in jeder Zubereitung | Würzsaucen, Ketchup, Tomatenmark |
| Bestimmte Gemüsearten(Aubergine, Blumenkohl, Gurke, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini, Brokkoli) | Konserven mit Fructose bzw. Sorbit |
| Bestimmte Obstsorten(Avocado, Banane, Papaya) | Honig |
| Alle Nüsse und Samen | Diätprodukte mit Zuckeraustauschstoffen |

1. Fast immer verträglich, da z.B. keine oder kaum Fructose enthalten ist

- Getreideprodukte wie Nudeln, Gnocchi, ...
- Reis, Kartoffeln (müssen nicht gewässert werden!), Quinoa, Amaranth
- frische grüne Kräuter
- reine Milchprodukte (keine Milchmixgetränke)
- Nüsse, Erdnüsse (enthalten kein Sorbit!)
- frisches Fleisch egal ob Geflügel, Fisch, Rind, Schwein, ...
- Eier
- Leitungswasser, Kaffee und Tee (Schwarztee, grüner Tee, Kräutertees, etc)

2. Meistens verträglich, da wenig Fructose enthalten ist oder da nur wenig vom Produkt verzehrt wird

- Manche Obstsorten wie Mandarinen, Bananen, ... (siehe Fructose Liste)
- Manche Gemüsesorten wie Gurke, Zucchini, Brokkoli, ... (siehe Fructose Liste)
- Paprikapulver, Knoblauchpulver
- Ketchup, Senf

3. Meistens nicht verträglich, da z.B. der Fructosegehalt durchschnittlich zu hoch ist

- fast alle Obstsorten (Äpfel, Pflaumen, Birnen, ...)
- viele Gemüsesorten
- alle Trockenfrüchte
- Fruchtsäfte frisch und abgepackt
- "Mineralwasser" mit Geschmack, sogenannte Wellness-Getränke, sind fast immer mit Fructose gesüßt!
- Softdrinks (Limonaden wie z.B. Cola)
- Honig, Invertzucker
- Wein (vor allem süßer Wein)
- Most, Cidre, ...