

Wie Sie herausfinden, ob es eine Fruktoseintoleranz ist

So viele Möglichkeiten gibt es nicht herauszufinden, ob bei Ihnen eine Fruktoseintoleranz vorliegt, und außerdem sind sie kaum belastend und relativ einfach durchzuführen. Nur genügend Zeit müssen Sie mitbringen und sich etwas vorbereiten.

- ✓ **Selbsttest:** Manchmal reicht schon ein Selbsttest, um fast sicher zu sein. So einen Selbsttest können Sie zu Hause selbst durchführen, weswegen er sinnigerweise auch so heißt. Wie Sie den Test durchführen, steht in Kapitel 2.
- ✓ **Atemtest:** Sicherheit bringt aber nur der Wasserstoffatemtest, für den Sie so zwei, besser drei Stunden einplanen müssen und der meist beim Gastroenterologen durchgeführt wird. Das Ergebnis kann ganz spannend sein, denn abgesehen von einer Fruktoseintoleranz kann er auch noch auf eine andere Ursache der Beschwerden hindeuten. Na, schon neugierig? Dann müssen Sie unbedingt Kapitel 2 lesen, in dem es um den Atemtest geht und wie Sie ihn interpretieren können!

Ähnliche Symptome, andere Ursache: Andere Krankheiten ausschließen

Wichtig ist es, andere Krankheiten auszuschließen, denn selbstverständlich stehen diese Beschwerden nicht exklusiv für eine Fruktoseintoleranz. Auch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen des Verdauungssystems verursachen solche Beschwerden. Zu den häufigeren Auslösern von Blähungen, Durchfall und Bauchkrämpfen gehören:

- ✓ **Laktoseintoleranz:** Unverträglichkeit von Milchzucker. Entweder angeboren (primäre Laktoseintoleranz) oder auf dem Boden einer Erkrankung, die die Schleimhaut des oberen Dünndarms schädigt, zum Beispiel Zöliakie, Morbus Crohn oder nach einem operativen Eingriff.
- ✓ **Reizdarm:** Verdauungsbeschwerden – Blähungen, Durchfall, krampfartige Schmerzen, Verstopfung –, die allein oder in Kombination auftreten können, ohne dass eine bestimmte Erkrankung diagnostiziert werden kann. Lesen Sie hierzu auch das Buch *Reizdarmbeschwerden lindern für Dummies*.

- ✓ **Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen:** Zu diesen gehören der *Morbus Crohn*, der den gesamten Verdauungstrakt befallen kann, und die *Colitis ulcerosa*, die nur den Dickdarm oder Anteile davon befällt.
- ✓ **Exokrine Pankreasinsuffizienz:** Blähungen und Durchfall durch verminderte Bildung der Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse.
- ✓ **Lambliasis:** Durch den Parasiten *Giardia lamblia* verursacht, der den oberen Dünndarm befällt.
- ✓ **SIBO (englisch: Small Intestinal Bacterial Overgrowth; bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung):** Wenn zu viel Bakterien im Dünndarm sind, die da normalerweise nicht hingehören.
- ✓ **Zöliakie:** Das Getreideeiweiß (»Klebereiweiß«) Gluten führt zu einer entzündlichen Immunreaktion mit Schädigung der Schleimhaut des oberen Dünndarms und folgender eingeschränkter Aufnahme von Nahrungsbestandteilen.

Um andere Krankheiten auszuschließen, wird Ihr Arzt vielleicht neben dem Atemtest eine Reihe anderer Untersuchungen durchführen. Wenn Sie im Detail verstehen wollen, was Ihre Ärztin in Ihrem Blut oder Stuhl sieht und welche Werte auf welche Erkrankungen hinweisen, dann schauen Sie in Kapitel 3 nach.

Was Sie bei einer Fruktoseintoleranz tun können

Das ist eigentlich ganz einfach:

- ✓ **Zunächst erst mal Ruhe bewahren,** denn Sie leiden nicht an einer todbringenden Erkrankung, sondern »nur« an den Folgen einer manchmal unangenehmen Unverträglichkeit von Fructose, die zudem sehr gut behandelbar ist.
- ✓ **Sie führen ein Ernährungsprotokoll.** Das ist ganz einfach und wird in Kapitel 2 beschrieben.
- ✓ **Sie suchen den Arzt oder die Ärztin Ihres Vertrauens auf** und schildern Ihr Problem.
- ✓ **Der Atemtest wird durchgeführt** und die Diagnose gesichert (siehe Kapitel 2).

- ✓ Sie bekommen eine **Verordnung für eine Ernährungsberatung** und Ihre Ernährung wird umgestellt. Wie das funktioniert, lesen Sie in Kapitel 4.
- ✓ Es gibt sogar die Möglichkeit, mithilfe eines **speziellen Enzyms** in Kapselform die Beschwerden durch den Fruchtzucker zu lindern; mehr dazu in Kapitel 5.
- ✓ Und schließlich: **Alles wird gut!** Sie lernen Schritt für Schritt mit Ihrer Unverträglichkeit umzugehen und werden sehen, dass alles halb so schlimm ist.

