

Kinderarztpraxis Daniel Eger

Baumstrasse 2, 75172 Pforzheim
07231-102425



Kinderarztpraxis

Elterninformation – 2-wöchige Eliminationsdiät bei Verdacht auf Fruktosemalabsorption

Warum wir diese Diät durchführen

Früher wurde häufig ein Atemtest durchgeführt. Heute erfolgt die Abklärung meist zunächst über eine zeitlich begrenzte Eliminationsdiät (Suchdiät), da der Test nicht immer gut mit den Beschwerden übereinstimmt und nur noch selektiv eingesetzt wird.

So führen Sie die Diät durch (14 Tage)

Für 14 Tage fruktosereiche Lebensmittel möglichst konsequent meiden. Ziel ist nicht eine Dauerdiät, sondern zu prüfen, ob sich die Beschwerden deutlich bessern. Bitte schreiben sie während der Diät ein Tagebuch mit den Symptomen: Bauchschmerzen, Blähungen, Stuhl, insb. Durchfall, Besonderheiten.

Erlaubt (Beispiele)

- Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot ohne süßen Zusatz
- Haferflocken
- Milch, Naturjoghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Gurke, Zucchini, Karotten, Blattsalat, frische Tomate
- Wasser und ungesüßter Tee

Bitte in den 14 Tagen vermeiden

- Obst, Obstmus, Trockenfrüchte
- Fruchtsäfte (auch 100 %), Saftschorlen, Smoothies
- Quetschies / Obstbeutel
- Limonaden, Eistee mit Fruchtzusatz, Energydrinks
- Honig, größere Mengen Haushaltszucker
- Fruchtojoghurt, Fruchtquark, Marmelade
- Süßigkeiten, Müsliriegel
- Fertigprodukte mit Fruktosezusatz
- Sorbit (E420), Mannit (E421), Xylit (E967)
- Apfel, Birne, Mango, Weintrauben, Rosinen, Pflaumen, Melone, reife Bananen
- Dosentomaten und Tomatensauce, besonders auch Fertigsaucen

Merkhilfe

In diesen 14 Tagen möglichst nichts trinken, das süß oder fruchtig schmeckt – am einfachsten sind Wasser und ungesüßter Tee