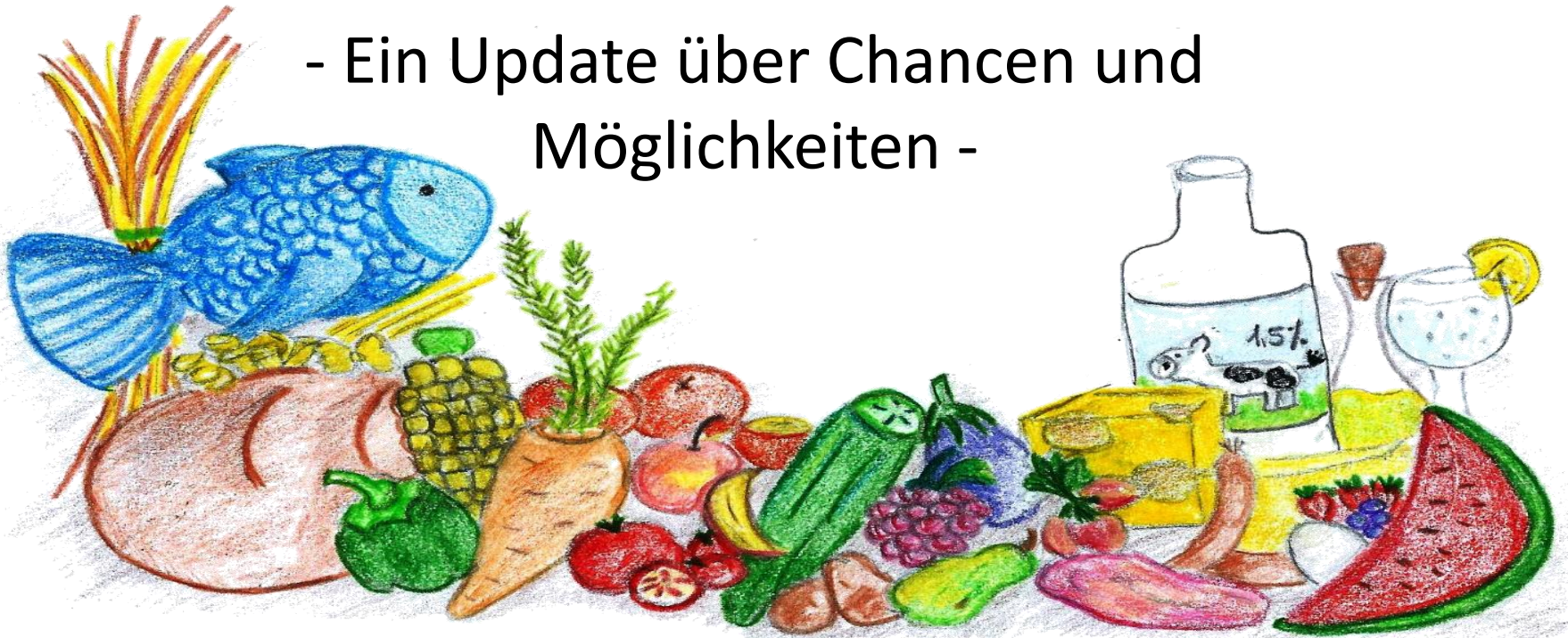


Iss doch mal wieder: FRUCTOSE!

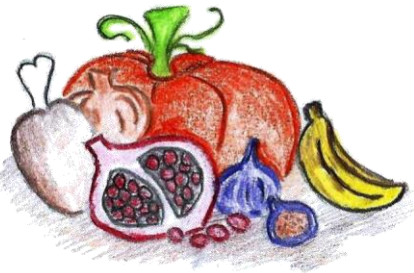
Vom H₂-Atemtest bis zur
individuellen Ernährungsberatung

- Ein Update über Chancen und
Möglichkeiten -



Inhalt

- Über mich
- Der H₂-Atemtest
- Kritik vs. Chancen
- Aus der Praxis
- Das Zusammenspiel von Sorbit / Fructose und Glucose
- Der „Matrixeffekt“
- Hilfe mit „Extra-Glucose“?!
- Fructaid / Fructosin
- Was Sie sich heute mitnehmen sollen



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Über mich

- Ausbildung an der MHH Diätschule'13
- bis Jan'16: DA in der Kaiserwerther Diakonie in Düsseldorf
- seit Feb'16: DA in der gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis im Bereich H₂-Atemtest und Ernährungsberatung in Hameln
 - Schwerpunkt: Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Weiterbildung'17: Z-Kurs vom VDD – Allergologische Ernährungstherapie



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Der H₂-Atemtest

- Durchführung nach Leitlinien
- Möglichkeit der Diagnose von Kohlenhydratmalassimilationen
- Immer weniger Angebote von Praxen
- **nicht gewinnbringend, bestenfalls kostendeckend**



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Kritik vs. Chancen



- Ernährungs- und Symptomtagebuch aussagekräftiger für den Einzelnen
 - Ernährungsberatung individuell nach Ernährungsgewohnheiten
 - ggf. keine „strengen“ Diäten notwendig
-
- kostengünstiger für die Patienten!
 - Diagnostik vom Arzt / Praxis = höhere Akzeptanz bei Medizinern **& Patienten**
 - erste Informationen über die Möglichkeit der Ernährungsberatung -> Werbung



Aus der Praxis



Patient 1

Mitte 30



Lactose Atemtest –
Sorbit-Atemtest +
Beschwerdebesserung
nach S-Diät

Patient 2

Anfang 40



Neupatientin

Verzicht >6 Monate
auf Fructose

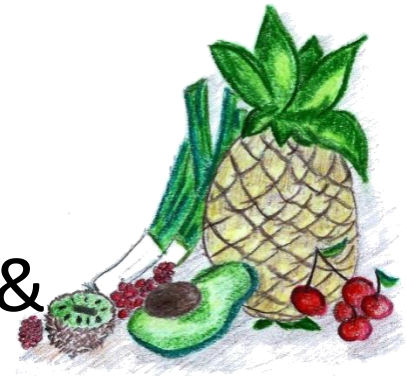
zusätzlich **kein** Gemüse



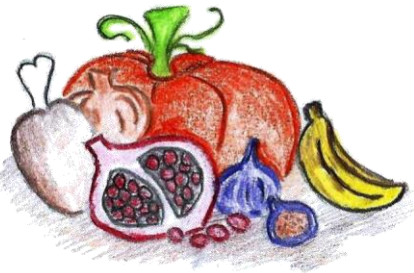
17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Patientin 1



- „Positivliste“ inkludierte eine sorbitfreie & fructosemodifizierte Diät!
 - kleinere Restriktionen führen bei sehr vielen Patienten zur Beschwerdefreiheit!
- nach 2 Wochen wieder sorbithaltige Lebensmittel nach und nach eingeführt
- „Positivliste“ nach FAT und anschl. EB
- **EB-Inhalt:** Testphase nach 14tägiger Diät mit Einordnung der Obstsorten & Zusammenspiel von versch. Makronährstoffe

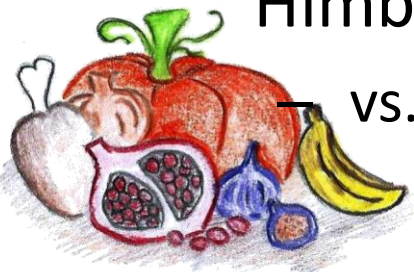


Patientin 2



- „Positivliste“ nach FAT und anschl. EB
- ein **schneller und so hoher Anstieg** nach **nur 30-60min?**
- **so ein Befund lässt 2 mögl. Ursachen zu:**
 1. eine starke Restriktion von Fructose -> **Anamnese**
 2. eine bakt. Fehlbesiedlung -> **Glucose Atemtest**
- **EB-Inhalt:** Testung über mehrere Monate
 - Testmengen zum Ausprobieren sind z.B. 3 Himbeeren

— vs. Pat. 1, die mit einem Pfirsich starten kann



In eigener Sache

Ernährungsberatung heißt für mich:

Verstehen und Anwenden!



Listen bekommt der Patient online, eine individuelle Beratung nur von uns!

So erreichen wir kostenlose Werbung für uns!



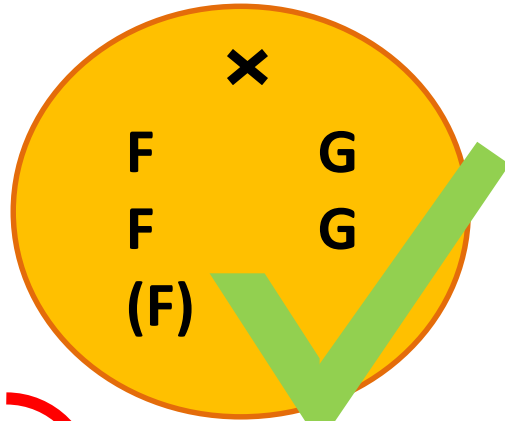
17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Das Zusammenspiel von Sorbit / Fructose / Glucose



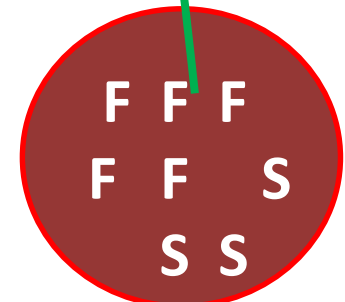
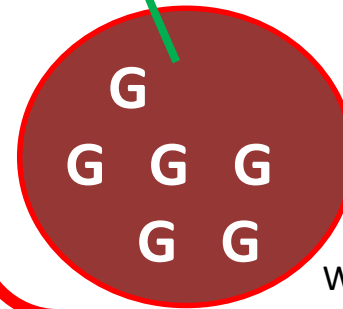
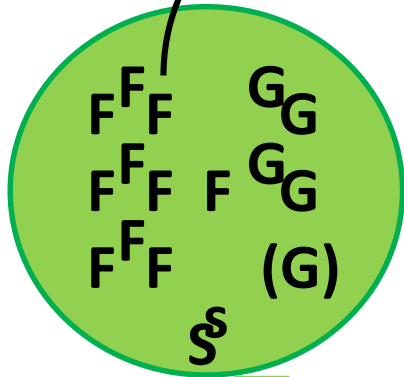
Wir wissen:
 Sorbit **hemmt** die Aufnahme von Fructose!
 Glucose **fördert** die Aufnahme von Fructose!



Legende:

1g Fructose = 1 „F“
 1g Glucose = 1 „G“
 0,5g Sorbit = 1 „S“
 () = 0,5g F / G

ältere Apfelsorten:



Werte nach BLS 3.02 / abrufbar unter www.ernaehrung.de/Lebensmittel



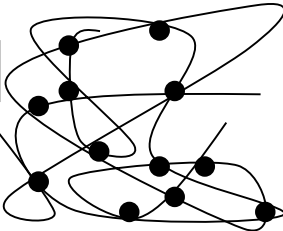
Der „Matrixeffekt“



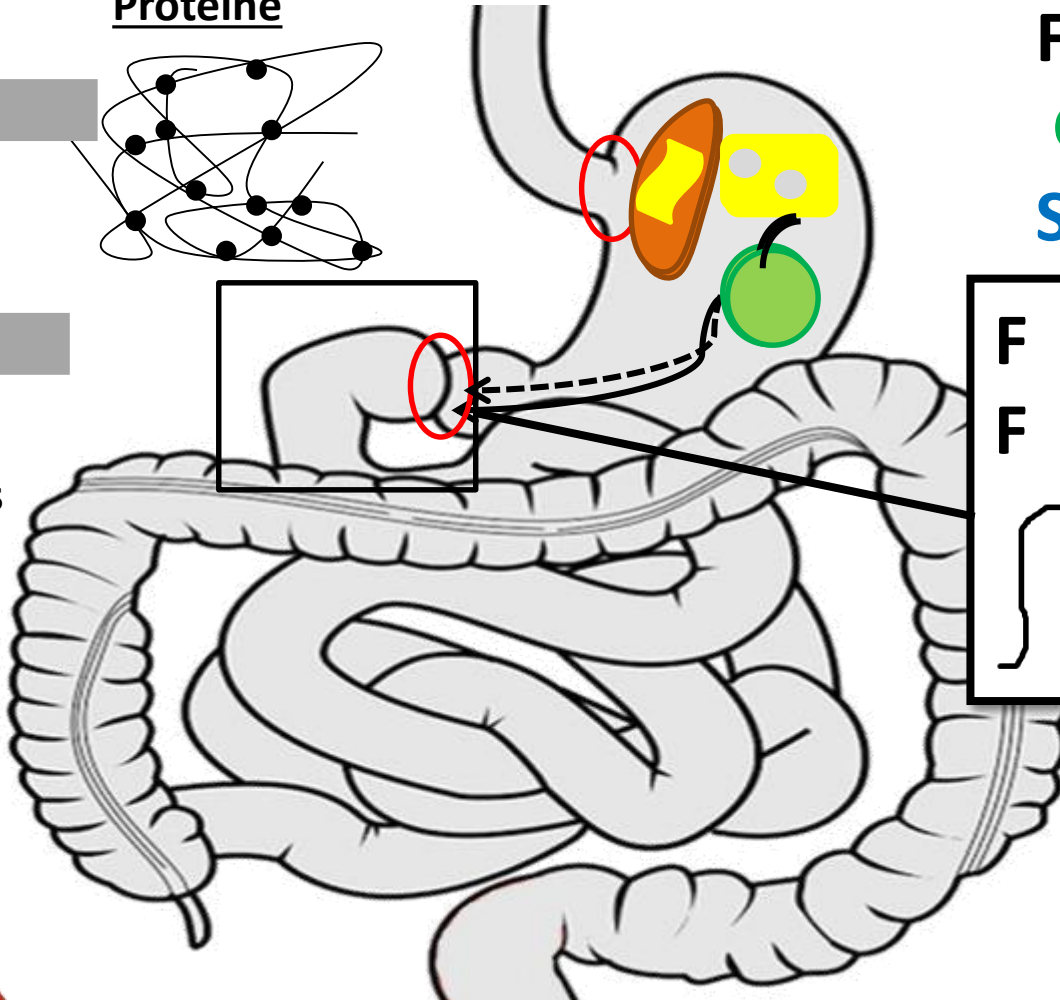
Lipide



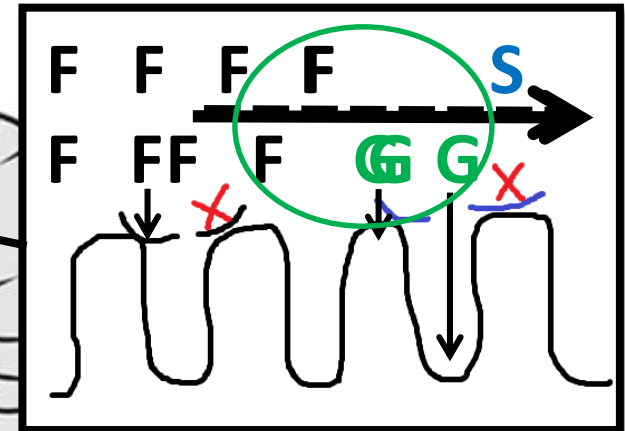
Proteine



+
Enzyme aus
dem
Pankreas



F
G
S



Fazit: nach ca. 1-
2Std. ist der „Anfang“
Verdauung beendet
und ca. 4-6Std.

Skizze verändert von:

https://biologie.oncampus.de/loop/Eine_Reise_durch_den_Magen-Darm-Trakt



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Hilfe mit Extra-Glucose... ?!



- Theorie: Apfel + Glucose = bessere Aufnahme von Fructose im Duodenum

!Cave:

- **Glucose wird schon über Mundschleimhaut ins Blut aufgenommen!**
- Glucose ist schon „weg“, bevor der „Apfelbrei“ im Duodenum ankommt

?Warum hilft es dann manchmal doch?

Placebo-Effekt? „günstigere“ Apfelsorte?
„Matrixeffekt“?





Fructaid / Fructosin



- Kapseln mit Enzym: Xylose Isomerase
- Einnahme kurz vor fruktosehaltigen Mahlzeit
- Enzym wandelt im Dünndarm Fruktose in Glukose um

!Cave:

- Eine Kapsel kostet 0,43€ - 0,66€ / pro Mahlzeit 1-4 Stk.
- unabhängige Bestätigung / Studien fehlen!
- keine Untersuchung von Langzeitwirkung oder Nebenwirkungen

Wer mehr erfahren möchte, findet den dazugehörigen Artikel im Quellenverzeichnis.



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Was Sie heute mitnehmen sollen



1. Fructose ist (fast) immer eine **Malabsorption**, keine Intoleranz!
2. **max. 14 Tage** Diät durchführen!
3. **Keine** Einschränkung bei Gemüse (Ausnahme ggf. bzgl. blähenden Sorten)
4. Empfehlen wir doch wie wir es gelernt haben: 2x/Tag Obst, **keine** Smoothies, Säfte und Quetschies, ...
5. Extra-Glucose hilft nur der Zuckerindustrie
6. Enzympräparate helfen nur einem: der Pharmazie!
7. Macht Werbung für Euch! Die Ernährungsberatung bei FM sollte lebensqualitätssteigernd und individuell für die Patienten sein!



Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!



Haben Sie Fragen?



17.09.2022

Carina Meyer - Diätassistentin

Quellen



- Ernaehrung.de/Lebensmittel
- <https://cara.care/de/behandlung/medikamente/fructaid-und-fructosin/>
- https://shop.apotal.de/images/products/apotal/mittel/14144228_m.jpg
- https://shop.apotal.de/images/products/apotal/mittel/14144228_m.jpg
- Skizzen / Bilder ohne direkte Quellenangabe auf der jeweiligen Folie sind selbst erstellt

