

## FRUSANO-THEMENSERVICE

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Frusano Produkte nicht nur bei Fructose-Intoleranz eine verträgliche Alternative

**München, 9. November 2022 – Magen- und Darmbeschwerden belasten viele Menschen. Rund 15-20 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an einer Nahrungsmittel-unverträglichkeit<sup>1</sup>, verursacht durch Inhaltsstoffe wie Lactose, Fructose, Histamin oder Gluten. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können gepaart mit anderen Faktoren auch die Entstehung eines Reizdarmsyndroms hervorrufen. Das Unternehmen Frusano bietet Produkte, die im Rahmen einer Fructose-, Lactose- und Histamin-Intoleranz sowie Gluten-Sensitivität bzw. -Unverträglichkeit bedenkenlos verzehrt werden können. Zudem sind die Produkte für eine low-FODMAP-Ernährung geeignet und können so Symptome eines Reizdarms bessern.**

**Der aktuelle Frusano-Themenservice „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ bietet folgende Inhalte:**

- Unterscheidung Nahrungsmittelintoleranz und -allergie
- Die häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen
- Reizdarmsyndrom und low-FODMAP-Ernährung
- Frusano-Produkte bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

#### **Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?**

Der Überbegriff Nahrungsmittelunverträglichkeiten steht für unerwünschte Beschwerden oder Erkrankungen, die im Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten. Es wird zwischen **nicht-allergischen Nahrungsmittelintoleranzen** und **Nahrungsmittel-allergien** unterschieden.

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist der menschliche Körper nicht fähig, bestimmte Nahrungsmittelbestandteile richtig abzubauen bzw. aufzunehmen. Der Kontakt mit bestimmten Nahrungsmitteln ruft eine nicht-immunologische Reaktion des Körpers hervor. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Bauchkrämpfe oder Erbrechen. Die Symptome setzen oft erst einige Stunden nach Verzehr des Lebensmittels ein und fallen abhängig von der aufgenommenen Menge schwächer bzw. stärker aus, denn

---

<sup>1</sup> <https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-aktuell-09-2013-LMAllergien.pdf>

Betroffene tolerieren häufig kleine Mengen. Die sogenannte Verträglichkeitsgrenze lässt sich mithilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft herausfinden.

Im Falle einer Nahrungsmittelallergie ordnet das Immunsystem bestimmte Proteinbausteine, auch Allergene genannt, als Bedrohung ein und versucht, diese durch eine immunologische Reaktion abzuwehren. Dadurch erfolgt eine Sensibilisierung und der Körper bildet spezielle Antikörper auf das jeweilige Lebensmittel, z.B. Soja, Erdnuss oder Fisch. Die Beschwerden als Folge der Immunreaktion sind sehr unterschiedlich und können von Magen-Darm-Beschwerden über Hautreaktionen, Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und in den Schleimhäuten bis hin zum anaphylaktischen Schock reichen. Sie treten meist unmittelbar nach dem Essen auf. Im Gegensatz zu Lebensmittelintoleranzen erfordert eine Nahrungsmittelallergie das strikte Meiden des Lebensmittels, selbst in geringen Mengen.

### **Welche Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es?**

Die häufigsten Unverträglichkeiten treten gegenüber Nahrungsmitteln auf, die folgende Inhaltsstoffe aufweisen:

- Lactose
- Fructose
- Histamin
- Gluten

### **Lactose-Intoleranz**

Eine Unverträglichkeit gegenüber Lactose (Milchzucker) wird als Lactose-Intoleranz bezeichnet. Europaweit vertragen etwa 5-10 %<sup>2</sup> der Erwachsenen keine Lactose, in Deutschland sind es 15 %<sup>3</sup>. Aufgrund eines angeborenen oder erworbenen Mangels an Lactase, dem Verdauungsenzym der Lactose, kann der Zweifachzucker im Dünndarm Betroffener nur teilweise oder gar nicht gespalten und damit nicht vom Körper verwertet werden. Symptome einer Lactose-Intoleranz sind, neben Durchfall und Flatulenz, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Lactose kommt in natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln in Milch und daraus hergestellten Produkten vor, allerdings ist sie auch in vielen industriell gefertigten Produkten wie Schokolade, Backwaren oder Soßen zu finden.

### **Fructose-Intoleranz**

Etwa 30 % der mitteleuropäischen Bevölkerung<sup>4</sup> leidet an einer Fructose-Malabsorption. Ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms vermindert die Fähigkeit, Fructose aufzunehmen. Dies hat unter anderem zur Folge, dass sich Wasser im Dünndarm sammelt, welches vom

---

<sup>2</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/laktoseintoleranz-milchzucker-unvertraeglichkeit.html#haeufigkeit>

<sup>3</sup> <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/unvertraeglichkeiten-frei-von-im-trend/laktoseintoleranz/>

<sup>4</sup> <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/fruktosemalabsorption-wenn-fruchtzucker-fuer-unruhe-sorgt/>

Dickdarm nicht resorbiert werden kann und zu Durchfällen führt. Des Weiteren gelangt Fructose in großen Mengen in den Dickdarm und wird dort bakteriell abgebaut. Die Abbaustoffe können Beschwerden wie Flatulenz, Übelkeit, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen hervorrufen. Betroffene müssen bei Vorliegen einer Fructose-Malabsorption auf eine fructosearme Ernährungsweise achten. Deutlich seltener ist die Hereditäre Fructose-Intoleranz (HFI). Sie ist eine angeborene Störung des Fructose-Stoffwechsels, die zu schweren Leber- und Nierenschädigungen sowie Hypoglykämien (Unterzuckerungen) führt. Im Gegensatz zur Fructose-Malabsorption genügt bei der HFI eine fructosearme Diät nicht, es muss lebenslang streng fructosefrei (< 1 Gramm Fructose/Tag) gegessen werden. Fructose kommt von Natur aus in den meisten Früchten, Gemüsen und Getreiden vor. Zudem ist sie Hauptbestandteil von Haushaltszucker. Der Großteil der täglichen Aufnahme erfolgt über Lebensmittel, die mit Kristallzucker gesüßt sind.

### **Histamin-Intoleranz**

Zu einer Histamin-Unverträglichkeit kommt es möglicherweise, wenn der Körper den Botenstoff Histamin nicht oder nicht ausreichend abbauen kann, wodurch ein Überschuss an Histamin im Organismus Hautrötungen oder Juckreiz, aber auch Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen und Atemwegsbeschwerden bewirkt. Die Ursachen sind jedoch zum jetzigen Zeitpunkt nicht eindeutig geklärt. Der Histamin-Gehalt in Lebensmitteln steigt, je länger sie gereift oder gelagert werden und damit gären und fermentieren. So finden sich hohe Gehalte in Rotwein, Wurst und lange gereiften Käsesorten, aber auch in frischen Lebensmitteln wie Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocados. Betroffene einer Histamin-Intoleranz sollten auf eine histaminarme Ernährung achten.

### **Gluten-Sensitivität (GS) und -Unverträglichkeit (Zöliakie)**

Gluten, das Klebereiweiß in vielen Getreidearten, wird von manchen Menschen nicht vertragen. Bei einer Gluten-Sensitivität (GS) besteht eine Überempfindlichkeit gegen Gluten oder andere Getreidebestandteile. Meist verschafft bereits eine Einschränkung der Gluten-Zufuhr eine merkliche Linderung der Symptome.

Die Zöliakie ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die den allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten zugeordnet werden muss. Genauer gefasst ist die Zöliakie eine immunologische Erkrankung des Dünndarms. Bis vor einigen Jahren ging man davon aus, dass durchschnittlich einer von 1000 bis 2000 Menschen in Deutschland von Zöliakie betroffen ist. Aktuelle Erhebungen zeigen aber, dass die Häufigkeit tatsächlich etwa bei 1:100 liegt.<sup>5</sup> Betroffene leiden unter einer genetisch bedingten Unverträglichkeit gegenüber Gluten

---

<sup>5</sup> <https://www.dzg-online.de/>

(Klebereiweiß). Der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln löst sowohl eine Entzündung als auch eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut aus. Dadurch führt die Zöliakie häufig zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen, da diese nur noch eingeschränkt aufgenommen werden. Darüber hinaus bedingt die Zöliakie ein erhöhtes Risiko für andere Krankheiten wie Laktose-Intoleranz, Fructose-Malabsorption, Histamin-Intoleranz oder Reizdarmsyndrom. Typische Symptome einer Zöliakie sind akut auftretender Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Gewichtsverlust. Betroffene müssen lebenslang konsequent auf das Klebereiweiß Gluten verzichten. Dieses kommt unter anderem in hiesigen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel und Roggen vor, aber auch in sehr vielen verarbeiteten Lebensmitteln, unter anderem Fruchtojogurt, Eis oder Fleisch- und Wurstwaren.

### **Das Reizdarmsyndrom als mögliche Folge von Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Das Reizdarmsyndrom zählt zu den häufigsten funktionellen Störungen des Verdauungstrakts. Es handelt sich um ein uneinheitliches Syndrom, bei dem verschiedene Krankheitsmechanismen eine Rolle spielen. Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein und sind häufig nicht auf einen einzigen Auslöser zurückzuführen. Es ist jedoch erwiesen, dass die Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln viele Reizdarmsymptome hervorrufen kann. Sehr häufig leiden Menschen mit Reizdarmsyndrom an mindestens einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Gerade die Fructose-Intoleranz tritt dabei gehäuft auf. Zu den typischsten Reizdarmsymptomen zählen krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl. Die Diagnostik ist für Ärztinnen und Ärzte eine Herausforderung, da sich die Beschwerden der Betroffenen oft stark unterscheiden und den Symptomen anderer Krankheiten ähneln. Entsprechend ist die Behandlung des Reizdarmsyndroms sehr individuell. Viele Betroffene können jedoch von einer reduzierten Aufnahme bestimmter Kohlenhydrate, sogenannter FODMAPs, profitieren. FODMAPs umfassen Einfach- und Zweifachzucker, wie Fructose und Lactose, bestimmte Mehrfachzuckerarten und Zuckeraustauschstoffe. Sie sind natürliche Bestandteile diverser Lebensmittel, werden aber auch immer häufiger während des Verarbeitungsprozesses in der industriellen Lebensmittelherstellung zugesetzt. Unter bestimmten Umständen können sie im Dünndarm mancher Menschen nicht abgebaut und aufgenommen werden und verursachen daher Verdauungsbeschwerden. Im Rahmen einer low-FODMAP-Ernährung werden maßgeblich Lebensmittel verzehrt, die wenig FODMAPs enthalten. Durch den Verzicht auf Lactose, Fructose, bestimmte Mehrfachzucker und Zuckeraustauschstoffe verbessern sich dabei die Symptome.

## Frusano – genussvolle Lebensmittel bei Unverträglichkeiten

Der Hersteller Frusano hat sich ursprünglich auf die Entwicklung und den Vertrieb von fructosefreien und fructosearmen Lebensmitteln spezialisiert. Alle Frusano Produkte eignen sich speziell für Menschen, die wegen einer Fructose-Intoleranz auf Fruchtzucker im Rahmen ihrer Ernährung weitgehend verzichten müssen oder aus anderen Gründen ihre Fructose-Aufnahme reduzieren möchten. Aber damit nicht genug: Viele Frusano Produkte sind zudem lactose-, gluten- und histaminfrei, weshalb sie von Betroffenen einer Lactose- bzw. Histamin-Intoleranz sowie von Menschen mit Zöliakie bedenkenlos verzehrt werden können. Sie enthalten zudem keine Zuckeraustauschstoffe oder unverdaulichen Polysaccharide, sind also frei von genau den Kohlenhydratgruppen und Zuckeralkoholen, die unter der Unverträglichkeitsgruppe FODMAP bekannt sind. Die Inhaltsstoffe der Produkte liegen sogar weit unter den low-FODMAP-Grenzwerten und übertreffen vor allem hinsichtlich Saccharose- und Fructose-Freiheit sowie Glucose-Überschuss die low-FODMAP-Standards, die von der Monash University in Melbourne, den Entwickler\*innen der low-FODMAP-Diät, definiert wurden.

### Weiterführende Informationen unter:

**Webseite:** [www.frusano.com/de/](http://www.frusano.com/de/)

**Online-Shop:** [www.frusano.com/shop/de/](http://www.frusano.com/shop/de/)

### Bildmaterial



**Bildunterschrift:** Frusano\_garantiert 100% verträglich

**Dateiname:** Frusano\_Vertraeglichkeit\_1.jpg

**Quellenangabe Foto:** Quellenangabe Foto: Frusano

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und dem Unternehmen Frusano zu verwenden.



**Bildunterschrift:** Frusano hilft bei Unverträglichkeiten

**Dateiname:** Frusano\_Vertraeglichkeit\_2.jpg

**Quellenangabe Foto:** Quellenangabe Foto: Frusano

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und dem Unternehmen Frusano zu verwenden.

### Über Frusano

Im Jahr 2006 gründete Ulf Herrmann die Frusano Europe GmbH mit Hauptsitz in Gräfelfing bei München, die auf die Produktion und den Vertrieb von fructosearmen und fructosefreien Lebensmitteln spezialisiert ist. Fast alle Produkte sind zudem bio, vegan, lactose- und



glutenfrei. Sie eignen sich also nicht nur für Betroffene von Fructose-Malabsorption oder hereditärer Fructose-Intoleranz, sondern können teilweise bei weiteren Unverträglichkeiten, beim Reizdarmsyndrom, einer low-FODMAP-Diät sowie einer veganen Ernährungsweise bedenkenlos verzehrt werden. Dank besonderer Herstellungsverfahren und großem Innovationswillen bietet das Unternehmen eine breite Produktpalette und ist Marktführer im Segment für fructosearme und fructosefreie Lebensmittel. Geschmack, 100 % garantierte Verträglichkeit und Transparenz stehen bei allen Produkten stets im Mittelpunkt. Mit weiteren Standorten in Berlin und Barcelona vertreibt der erfolgreiche Mittelständler seine Produkte neben den Kernmärkten in Deutschland, Österreich und der Schweiz mittlerweile auch in Südeuropa, Süd- und Lateinamerika, dem Nahen Osten, Asien sowie den USA.

---

**Weitere Informationen können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 46, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [krumpoch@kommunikationpur.com](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)