

## Lebensmitteltabelle bei Fruktoseintoleranz

Lebensmittel	Geeignet	Nicht geeignet
Gemüse Die angegebene Menge Gemüse enthält 1 g Fructose	Nur 1xpro Tag: 95 g Aubergine 150 g Bambussprossen 150 g Bleichsellerie 100 g Blumenkohl 75 g grüne Bohnen 95 g Broccoli 150 g Champignons 145 g Chicoree 150 g Chinakohl 50 g Endivie 150 g Dosenerbsen 50 g Fenchel 105 g Grünkohl 115 g Gurke 150 g Sellerie 80 g Kohlrabi 150 g Kohlrübe 50g Kopfsalat 150 g Mangold Meerrettich 50 g Möhren 80 g Paprikaschoten 150 g Pfifferlinge 80 g Lauch 135 g Radieschen 150 g Rettich 125 g Rosenkohl 75 g Rotkohl 150 g Sauerkraut 150 g rote Rübe 150 g Schwarzwurzel 100 g Spargel 150 g Spinat 65 g Tomaten 55 g Weißkohl 110 g Wirsing 95 g Zucchini 150 g Mais 60 g Zwiebel Kartoffelverträglichkeit prüfen (hoher Fructosegehalt)	Alle nicht aufgeführte Sorten süß.sauer eingelegte Sorten, handelsübliche Salate, Soja, Topinabur
Gewürze	Salz, Pfeffer, Dill, Basilikum, Thymian, Petersilie, Estragon, Safran, Vanillemark, Essig, Backpulver, Hefe	Alle nicht aufgeführten Arten, Gewürzmischungen (Ketschup)

**Die nachfolgende Tabelle gibt Richtlinien zur Lebensmittelauswahl bei Fruktoseintoleranz**

Lebensmittel	Geeignet	Nicht geeignet
Milch und Milchprodukte	Trinkmilch, Buttermilch, Sauermilch, Dickmilch, Jogurt, Kefir, Sahne, ungesüsste Kondensmilch adaptierte Säuglingsnahrung	teiladaptierte Säuglingsnahrung, gesüsste Sahne, gesüsste Kondensmilch, Milchprodukte mit Obst, Milchprodukte die gesüsst sind
Käse	Quark, Frischkäse, Weichkäse Schnittkäse, Schmelzkäse, alle Sorten ohne Kräuter und ohne Gemüsezusatz	Käsezubereitungen mit Kräuter und/oder Gemüse
Eier	In jeder Form	
Fleisch, Geflügel, Wild, Innereien, Fisch	frisch oder tiefgekühlt, jedoch nicht verzehrfertig zubereitet	Fertiggerichte aus Dosen, Glasern, Bechern oder tiefgekühlte, in Marinaden eingelegte Produkte
Fleischwaren, Wurst	Schinken, kaltes Fleisch, Wurst ohne Zucker und/oder Fructose	Wurst, in denen Zucker oder Fructose als Gewürz enthalten ist, handelsübliche Wurst-, Fleisch- und Fischsalat, Fischkonserven mit einer Tunke
Fette	Butter, Öl, Margarine	
Nährmittel	Mehl, Stärke, Grieß, Teigwaren, Haferflocken Reis, Reisschleim	Cornflakes, gesüsste Getreideflocken, gesüsste Fertigbreie, gesüsste Pudding- und Dessertpulver, Fertigmischung
Brot und Backwaren	Brötchen, alle Brotsorten, die ohne Zucker Honig oder Sirup hergestellt sind, Salzstangen, Kuchen mit Traubenzucker gesüßt	Kuchen, Gebäck, Brotsorten mit Zucker, Honig oder Fructose, Zwieback
Süßigkeiten	Traubenzucker, Dextrine, Maltose (Malzzucker) Traubenzuckerbonbon ohne Frucht, Dextroenergen, Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartame)	Zucker, Honig, Sirup, Zuckeraustauschstoffe (Diabetikersüße, Sorbit Fructose), Konfitüre, Schokolade, Pralinen usw. Eis, Marzipan, Bonbons Gummibärchen usw.
Obst	Nur kleine Mengen, Zitronensaft	Alle Sorten, Haselnüsse, Mandeln, Kastanien
Getränke	Tee, Kaffee reines Kakaopulver, Mineralwasser, Bier, klarer Schnaps	Früchtetee, Kräutertee, Instantgetränke, Limonaden, Cola, Gemüse- und Obstsaft, Milchmixgetränke, Magenbitter, Cocktails
Medikamente	Garantiert zucker- und zuckeraustauschstofffreie Medikamente	Tabletten Dragees, Infusionslösungen, Sirupe