



Fruktóz-felszívódási zavar (malabszorpció) étrendi kezelése

A fruktóz malabszorpció a fruktóz (gyümölcscukor) felszívódásának zavara, melynek következtében a fruktóz félig emésztetlen formában jut a vastagbélbe, ahol erjedésnek indul. **A fruktóz malabszorpció nem tévesztendő össze az örökletes, veleszületett fruktózintoleranciával**, melyet a fruktóz lebontásához szükséges enzim (fruktóz-1-foszfát-aldoláz) hiánya okoz, és súlyos tünetekkel jár! Utóbbi betegségben a tünetek már csecsemőkorban, a hozzátáplálás megkezdésekor jelentkeznek. Hosszútávon maradandó szervi károsodást, fejlődésbeli elmaradás is okozhat, ha nem kezelik megfelelően. Valódi fruktózintolerancia esetén élethosszig tartó fruktózmentes étrendet kell tartani!

A fruktóz malabszorpció okai

A fruktóz-felszívódási zavar kialakulásának oka lehet a fruktóz felszívódását segítő fehérje (GLUT-5) hibás működése, mely következtében a fruktóz félig emésztetlen formában jut a vastagbélbe, ahol erjedni kezd. Az erjedés fokozott gázképződéssel jár együtt; ez okozza a hasi diszkomfortérzést, görcsöket, puffadást és hasmenést. A fruktóz-felszívódási zavar hátterében a szacharáz enzim hiánya is állhat.

A fruktóz malabszorpció gyakorisága

A gyümölcscukor felszívódásának zavara nemcsak gyermekkorban, hanem bármely életkorban előfordulhat, és sokkal gyakoribb, mint a valódi fruktózintolerancia, mely előfordulása 1 százalék alatt van.

Nem ritka, hogy kisdedkorban a cukros gyümölcslevek, gyümölcspürék, gyümölcssűrítvények túlzott fogyasztása átmeneti fruktóz malabszorpcióhoz vezet; a gyermekeknél haspuffadás, robbanásszerű vizes hasmenés jelentkezik. Fontos megjegyezni, hogy az emésztőrendszeri tüneteken túl fejlődésben való elmaradástól nem kell tartani! Az italok elhagyása utána megszűnnek a tünetek. A külföldi irodalom „apple juice disease”-nek (almalé okozta emésztési zavarnak) nevezi a problémát.

A fruktóz malabszorpció tünetei

- rossz közérzet, gyengeség
- sápadtság, verejtékezés, nyugtalanság
- fejfájás, frontérzékenység
- hasi fájdalom, teltségérzet
- puffadás, fokozott gázképződés, hasi görcsök
- laza széklet, hasmenés

A fruktóz malabszorpció vizsgálata

A fruktóz malabszorpció kimutatására a fruktózzal végzett hidrogén-kilégzési teszt alkalmas. A fruktózzal való terhelés hatására a vékonybélben a nem megemésztett és nem felszívódott fruktóz a vastagbélben savakká, gázokká alakul – a kilélegzett levegőből pedig műszerrel kimutatható a magasabb hidrogénszint.

A fruktóz malabszorpció és fruktózintolerancia kezelése

A veleszületett fruktózintolerancia nem gyógyítható, de szigorú fruktózmentes diétával teljes értékű élet biztosítható. Kiegészítésként, akut rohamok kialakulása esetén intravénás glükóz (szőlőcukor) adásával, enyhébb esetben szőlőcukor fogyasztásával rendezhetők a tünetek.



Fruktóz-felszívódási zavar (malabszorpció) abban különbözik leginkább a genetikai betegségtől, hogy ez esetben *egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók fruktózt tartalmazó élelmiszerek*. Fruktóz malabszorpció esetén a megengedett gyümölcscukor-bevitel 0 és 50 gramm között van.

50 gramm feletti fruktóz-fogyasztás esetén egészséges embernél is emésztési problémák léphetnek fel.

Kezelésében szóba jöhet még még egy ún. xilóz-izomeráz tartalmú készítmény, mely a vékonybélben segít a fruktózt glükózzá alakítani. A fruktózszegény étrendet emellett is tartani kell, de a készítmény megkönnyíti a diétázás.

A szőlőcukor (glükóz) jelenléte gyorsítja a felszívódását, így enyhítve a tüneteket.

Mi a fruktóz?

Más néven gyümölcscukor, kémiai szerkezetét tekintve egyszerű szénhidrát (cukorféleség). Természetes formában a gyümölcsökben, a mézben, a zöldségekben található meg. A diétás, diabetikus élelmiszerekben szintetikus előállított formájával találkozhatunk.

A diéta célja

Az étrend összeállításánál minden esetben fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás irányelveinek figyelembe vétele. Cél a fruktóztartalmú, illetve a fruktózt tartalmazó szénhidrátok csökkentése, szükség esetén elhagyása az étrendben, úgy, hogy az étrend változatos maradjon. **Fontos megjegyezni, az étrendben mindig szem előtt kell tartani az egyéni tolerancia mértékét!**

Fontos! A fruktózt, mint ízfokozó, adalékanyag, vivőanyag, számos élelmiszerben, gyógyszerkészítményben alkalmazzák.

A fruktóz malabszorpció az esetek többségében csak átmenetileg áll fenn, 4-6 hét fruktózszegény étrendet követően a tolerancia mértékének megfelelően bővíthető az étrend. Az is előfordulhat, hogy hosszabb ideig tartó diétázásra van szükség, melyet szakorvos és dietetikus felügyelete mellett kell végezni.

Nyersanyag válogatás

A fruktóz nem tartozik a jelölésköteles allergének közé, ezért fokozott odafigyelést igényel az élelmiszerek, ételek összetevőinek tanulmányozása, figyelése.

Érdemes megismerni a legkedveltebb élelmiszerek (főként a gyümölcsök, zöldségek) fruktóztartalmát, grammos mérleggel mérni, kitapasztalni a fogyasztható mennyiséget.

Általánosságban elmondható, hogy a zöldségek, gyümölcsök hőkezelt formában kevesebb fruktózt tartalmaznak.

Fontos kiemelni, hogy az **étkezési cukor** (nádcukor vagy répacukor), azaz a **szacharóz** is tartalmaz fruktózt (glükóz, azaz szőlőcukor és fruktóz keveréke), továbbá az **inulin** is főként fruktózból épül fel.

Ha az ételek összetevői között figyelni kell az *invertcukrot*, *izocukrot* is! Fruktóz malabszorpcióban mindkettő panaszt okoz.

Édesítésre szőlőcukor (glükóz), rizsszirup, maltodextrin, stevia, mesterséges édesítőszer használható (aspartám, szacharin, ciklamát, acelszulfám-K).



Több megfigyelés van arra vonatkozóan, hogy a xilit és az eritrit (illetve egyéb cukoralkoholok, pl. szorbit) lassítják a fruktóz felszívódását, ezáltal fokozva a tüneteket. Mindig az egyéni tolerancia függvényében fogyassza!

Kerülendő élelmiszerek, ételek fruktóz-szegény diétában

	közepes, magas fruktóztartalmú élelmiszerek	magas szacharóztartalmú élelmiszerek	magas inulintartalmú élelmiszerek
<i>gabonai termékek</i>	fruktózzal édesített készítmények, teljes kiőrlésű, korpás termékek (egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók)	cukrozott, édes pékáruk, péksütemények kekszek, nápolyik, müzlik, ízesített gabonapelyhek	
<i>tej, tejtermékek, növényi tejek</i>	fruktózzal édesített készítmények	cukrozott, ízesített tej tejtermékek, tejdesszertek, sűrített tej, tejpor, ízesített növényi tejek	
<i>zöldségek, zöldségkészítmények</i>	sárgarépa, hagymafélék, vörös és fehér káposzta, karalábé, sütőtök, édesburgonya, articsóka, paradicsom, paradicsomsűrítvény	cékla, torma, petrezselyemgyökér, szója	csicsóka, cikória, hagymafélék, jamszgyökér (főként étrend-kiegészítőkben található meg), articsóka
<i>gyümölcsök, gyümölcskészítmények</i>	alma, birsalma, körte, banán, cseresznye, meggy, görögdinnye, narancs, mandarin, szőlő, gránátalma, ananász, füge, aszalt gyümölcsök, lekvárok, befőttek (diabetikus készítmények is), gyümölcssűrítvények	kókusz és termékei (pl. kókuszreszelék, kókuszliszt), lekvárok	
<i>italok</i>	gyümölcslevek, zöldséglevek, gyümölcs- és zöldségturmixok cukrozott italok, üdítők, szörpök, gyümölcssteák kóla, energiatital, alkohol: édes likőrök, borok, koktélok, vermutok		
<i>egyéb</i>	méz , nádcukor, répacukor, gabona- és gyümölcsszirupok (pl. kukorica-, agavé-, datolyaszirup, almacukor), fruktóz, fruktóz-szirup, diabetikus (fruktózzal készült) termékek, fagylalt, jégkrém, marcipán, fondant, sütemények, bolti ételízesítők, húisleveskocka, mustár, ketchup, ízesítő szószok (pl. BBQ-, szójaszósz), salátaöntetek, cukrozott kakaópor, csokoládék		csicsókasűrítvény, csicsókából készült édesítő

A Tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. július 19.

Összeállította: Szarka Dorottya
 dietetikus