

# Ártalmas gyümölcsök: fruktóz problémák

2012. július 25. szerda, 12:28

[Nyomtatás](#)

A nyári hónapokban egymást követi a finomabbnál finomabb, friss gyümölcsök szezonja. Ha fogyasztásukat követően, rendszeresen kellemetlen tüneteket tapasztalunk, érdemes utána járni, mi okozza a panaszokat.

Fruktóz felszívódási zavar

A friss gyümölcsök fogyasztása a kiegyensúlyozott táplálkozás része, hiszen nemcsak rengeteg vitamint és ásványi anyagot, de sok rostot is tartalmaznak, így a gyomor- és bélrendszer egészséges működéséhez is hozzájárulnak. A gyümölcsök édes ízét a gyümölcscukor, másnéven fruktóz adja. Egy fruktóz egy glukóz molekulával együtt a szacharóz nevű kettős cukrot alkotja, melynek lebontását a szervezetben a szacharáz nevű enzim végzi – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai

Allergiaközpont gasztroenterológusa. Vannak, akiknél ez az enzim hiányzik, így náluk a szacharóz fruktózára és glukózára való lebontása nem mehet végbe. Emiatt fruktóz tartalmú ételek fogyasztását követően hasfájás, haspuffadás és hasmenés jelentkezhet. A fruktóz felszívódási zavar általános tünete lehet még az étkezések utáni korai teltségérzés, fokozott bélmozgás, ehhez társuló hangjelenségek, bélgázosság, fáradtság, fejfájás, feszültség, frontértékenységek, a koncentrációs képesség csökkenése és izomgörcsök is.

Csecsemőknél is jelentkezhet

Mivel a szacharáz enzim hiánya öröklődik, a fruktóz felszívódási zavar tünetei gyakran fél éves kor körül, a hozzátáplálás megkezdésével észlelhetők. Ebben az életkorban a legjellemzőbb tünet a hasfájás, hasmenés. A gyermekek idővel összekötik az adott ételt a kellemetlen mellékhatásokkal és előfordulhat, hogy emiatt nem szívesen fogadják a gyümölcsöket, gyümölcslevet. Fruktóz felszívódási zavar esetén azonban nemcsak a gyümölcsök, de akár az édesítéshez használt kristálycukor is hasfájást okozhatnak. Fontos, hogy ilyen esetben ne erőltessük az étel elfogyasztását, mivel a súlyos hasmenés akár kiszáradáshoz is vezethet.

Vizsgálatok és diéta

A fruktóz felszívódás zavarát H2 kilégzéssel terhelési teszttel határozhatjuk meg. A kezelésben a magas szacharóz és fruktóz tartalmú ételek kerülése az elsődleges. A terápia mindig egyénre szabott, a diéta időtartama a kiváltó okon múlik: attól is függ, a panaszok öröklött szacharáz zavar, vagy a bélnyálkahártya komplex károsodása miatt jöttek-e létre. Ami magas fruktóz tartalma miatt egyértelműen mellőzendő: az alma, a körte, a birsalma, a füge és a szőlő. A mindennapos használatban levő kristálycukor, porcukor répa-cukrot tartalmaz, aminek része a fruktóz, ezért ez, továbbá a méz is kerülendő.

Fruktóz-intolerancia

A fruktóz intolerancia és a fruktóz felszívódási zavar két külön betegség. A fruktóz intolerancia előfordulása igen ritka, a májban lévő egyik enzim nem megfelelő működésekor jön létre. Tünetei közé tartozik a fruktóz tartalmú ételek fogyasztását követően fellépő alacsony vércukor szint, hasmenés, görcsök. Gyermekeknél figyelmeztető jel lehet még a növekedés elmaradása is. Kezeletlen esetben, a későbbiekben májmegnagyobbodás és annak kóros szöveti átépülését (cirózis) is létrejöhet. Fruktóz intolerancia esetén egész életen át tartó, nagyon szigorú fruktóz, szacharóz és szorbit mentes étrendre van szükség, hogy a súlyos tünetek ne alakuljanak ki.



Legyél az első az ismerőseid közül, akinek ez tetszik.

Címkék: [étkezés](#) [vitamin](#) [csecsemő](#) [táplálás](#)

## Hasonló cikkek

[Az anyatej a legjobb agyserkentő](#)

[Ki ne száradj!](#)

[A szívbeteg mama legtöbbször kislányt szül](#)

[A császáros babák kövérebbek lesznek](#)

[Miért fáj a baba hasa?](#)

[vissza a tetejére](#)