

# Wenn Obst und Gemüse krank machen

**FRUCTOSE-INTOLERANZ** Neue Selbsthilfegruppe in Vareler „KISS“ trifft sich erstmals an diesem Mittwoch

**VAREL//LR/LBL** – Weil kaum ein Lebensmittel – vor allem Obst und Gemüse – nicht auch den Zucker „Fructose“ enthält, haben die Menschen, die unter einer Fructose-Intoleranz leiden, große Probleme mit der täglichen Ernährung. Deswegen hat der Paritätische Wohlfahrtsverband Friesland nun eine Selbsthilfegruppe eingerichtet. Diese trifft sich erstmals an diesem Mittwoch, 13. März, 15 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle (KISS) in Varel-Langendam, Zum Jadebusen 12.

„Fructosefreie Lebensmittel auszusuchen erfordert umfangreiche Kenntnisse“, sagen

die Initiatorinnen der Selbsthilfegruppe, Ursula Bruns und Karin Hannig. Nach dem Genuss von zu viel Fruchtzucker können sich Bauchschmerzen, Übelkeit und Schwindelgefühl einstellen. Schätzungen von Gesundheitsexperten gehen davon aus, dass an die 30 Prozent aller Menschen unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Fructose- und/oder Lactose-Intoleranz leiden – die meisten Betroffenen wissen es vermutlich nicht einmal, teilt der Paritätische Wohlfahrtsverband mit.

Bruns und Hannig geben einen Einblick in die Probleme beim Einkauf fructosefrei-



BILD: KLOCKE

er Nahrungsmittel: „Außer in Fleisch und Fisch, Eiern und Milch steckt unser Problemstoff in fast allen Artikeln des Lebensmittelmarktes.“ Zwar sollten die Verpackungen schriftliche Hinweise enthal-

ten, die sind aber in der Regel so winzig klein gedruckt, dass man beim Einkauf eine Lupe dabei haben muss. Hinzu komme, dass das Verkaufspersonal häufig nicht ausreichend über die Inhaltsstoffe Bescheid wisse. Schon deshalb raten die Gründerinnen „möglichst nur unverarbeitete Lebensmittel und keine Fertigprodukte zu kaufen oder wenn notwendig, nur abgepackte und entsprechend deklarierte Waren“.

Ein weiteres Problem empfinden Bruns und Hannig bei der Suche nach „kundigen Ärzten“. Außerdem „zieht Intoleranz sehr oft die nächste

nach sich“. So müssen die Betroffenen auf viele „Ereignisse und Vergnügen, die das Leben verschönern können, verzichten: „Ein besonders guter Italiener, ein Feinschmeckerrestaurant, manche Party, Familien- und Freundestreffen können die Störung auslösen.“ Für Partner oder Gastgeber bedeute das, ein besonderes Verständnis und Einfühlungsvermögen aufbringen zu müssen.

Wer Kontakt zur KISS aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 04451-914646 und 04461-930220 oder per Mail an [kiss-friesland@paritaetischer.de](mailto:kiss-friesland@paritaetischer.de) tun.

MA 13.03.13