

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 7/2008

Königstein, 16. Juni 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Fruchtzucker (Fruktose) galt früher als unproblematischer Süßstoff. Und Obst, der natürliche Fruchtzucker-Lieferant, ist sowieso gesund – oder etwa nicht? Nicht in jedem Fall! Viele Menschen leiden unter Fruchtzucker-Intoleranz, oft ohne es zu wissen. Und: Fruchtzucker macht dick! In diesem Newsletter stellen wir Ihnen einige wesentliche Erkenntnisse zur Fruchtzucker-Problematik vor. Außerdem gibt es noch eine kurze Informationen zu „Speichelsteinen“. Wir wünschen eine anregende Lektüre – und einen schönen Sommer!

➔ **Bei Reizdarm auch an Fruchtzucker denken!**

In jüngster Zeit findet die Fruktose-Intoleranz zunehmend Beachtung unter Medizinern. Blähungen und Durchfall, eine sogenannte Reizdarmsymptomatik, aber auch Allergien, Akne und sogar eine Reizblase können darauf zurückzuführen sein. Die Intoleranz ist aber nicht das einzige Problem von Fruchtzucker ...

Fruchtzucker-Intoleranz wird im medizinischen Sprachgebrauch auch als „Fruktose-Malabsorption“ bezeichnet, was soviel bedeutet wie, der Darm nimmt Fruchtzucker nur mangelhaft auf. Schuld daran ist die eingeschränkte Funktion des Transporters „Glut 5“. Er hat die Aufgabe, Fruchtzucker durch die Dünndarmwand zu transportieren bzw. die Aufnahme in die Dünndarmzelle zu ermöglichen. Er wird durch den Zuckerersatzstoff Sorbit gehemmt, denn Sorbit konkurriert mit Fruktose um diese Transportkapazität. Wer unter Fruchtzucker-Malabsorption leidet, sollte daher auch die Zufuhr von Sorbit einschränken. Sorbit findet sich in zahlreichen Fertignahrungsmitteln.

Wie stellt man eine Fruktose-Intoleranz fest? Labortechnisch kann ein Atemgastest durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es Stuhluntersuchungen, bei denen die Fruktosespaltungsaktivität festgestellt wird. Labortestergebnisse sind aber nicht alles. Der Befund sollte sich auch in der Realität widerspiegeln. Ein

typisches Testessen bei Verdacht auf eine Fructose-Intoleranz wäre der Verzehr von ein bis zwei Birnen mit Schale oder 10–14 frischen Pflaumen. Treten danach typische Symptome wie Blähungen, dünnbreiiger Stuhl, Völlegefühl etc. auf, erhärtet dies den Verdacht.

Eine Nahrungsmittel-Intoleranz ist keine Allergie. Während bei einer Allergie „vom Soforttyp“ schon geringste Mengen ausreichen, um massive Reaktionen auszulösen, toleriert der Körper bei der Intoleranz eine gewisse Menge. Bei vielen Menschen sind dies bis zu 30 g pro Tag. Dass diese Menge überschritten wird und dass die Zahl der Fructose-Intoleranzen deutlich zugenommen hat, dafür ist die in den letzten Jahren drastisch gestiegene Zufuhr von Fructose mitverantwortlich, vor allem die versteckte Fructosemenge in Fertignahrungsmitteln.

Fructose wird von der Nahrungsmittelindustrie immer häufiger als preiswertes Süßungsmittel eingesetzt. Eine gängige Auffassung lautete lange Zeit, man könne Fructose unbedenklich zuführen, da er insulinunabhängig verstoffwechselt werde, während Haushaltszucker und besonders Traubenzucker vor allem beim Diabetiker problematisch seien. Diese Eigenschaften des Fructose gelten aber nur bei einer geringen Zufuhrmenge. In höheren Mengen verschlechtert auch der Fructose die diabetische Stoffwechselbilanz und führt darüber hinaus zur Anregung der Fettsäuresynthese. Zudem hemmen höhere Fructosekonzentrationen die Leptinsynthese. Leptin ist ein natürlicher Appetitzügler. Leptinhemmung steigert somit den Appetit. Anders ausgedrückt: Hoher Fructosekonsum macht dick! Das ist vermutlich der Hauptgrund für die oft extreme Fettsucht in den USA – dort stieg der Fructosekonsum in den letzten 30 Jahren um das 100-fache!

Ausführliche Informationen, wie man mit Fructose-Intoleranz besser klar kommt, welche Lebensmittel besonders reich an Fructose sind und was man außerdem noch beachten muss, bietet die Naturarzt-Printausgabe 7/2008.

➔ **Speichelsteine auflösen: damit die Spucke nicht wegbleibt**

Leichte Schmerzen beim Essen, vor allem im Bereich des Unterkiefers, außerdem eine deutliche Schwellung – und beides verschwindet eine Stunde nach der Mahlzeit? Speichelsteine können die Ursache sein.

Obwohl sie gar nicht so selten vorkommen, sind sie relativ unbekannt. Am häufigsten treten sie in den Unterkieferspeicheldrüsen, etwas seltener in den Ohrspeicheldrüsen auf. Sie bestehen aus im Speichel vorkommenden Bestandteilen, am häufigsten aus Kalzium-Salzen, die sich zusammenlagern und den Ausführungsgang der Speicheldrüse blockieren können.

Ist der Drüsenausgang verlegt, schwillt die Drüse an, der Speichel kann nicht mehr abfließen und es kommt neben der Schwellung zu Schmerzen. Die Symptome machen sich besonders dann bemerkbar, wenn viel Speichel benötigt und gebildet wird, also während des Essens.

Die Diagnose erfolgt durch einen Tastbefund, eine Untersuchung des Drüsenausganges mittels Sonde oder durch Ultraschall, wenn die Steine eine gewisse Größe erreicht haben.

Ein erster Therapieansatz bei Speichelsteinen besteht darin, den Speichelfluss durch reichliche Flüssigkeitszufuhr oder sogenannte „Speichellocker“ wie saure Gurken oder Zitronen zu fördern. Zwar wird die Schwellung jedes Mal erneut auftreten, langfristig gehen die Steine jedoch kaputt und können durch den Ausführungsgang ausgeschieden werden.

Steine sprechen auch gut auf eine homöopathische Behandlung mit Mercurius solubilis in aufsteigenden Potenzen (beginnend mit D 12, 3-mal 5 Globuli täglich) an. Häufig erfordert diese Behandlung jedoch etwas Geduld, da es Monate dauern kann, bis der Erfolg eintritt.

Schulmedizinisch wird zunächst meist versucht, den Stein mit der Hand herauszumassieren. Dazu wird der Drüsengang mit einer Sonde leicht aufgeweitet. Gelingt dies nicht, steht die operative Entfernung der Steine im Vordergrund: Die Speichelgänge werden geschlitzt, der Stein entnommen oder die Drüse teilweise oder ganz von außen entfernt. Eine andere Möglichkeit stellt die Lithotripsie dar, bei der die Steine durch Stoßwellen zertrümmert werden, die kleinen Steine werden dann ausgeschwemmt.

Ausführliche Informationen über weitere Erkrankungen der Speicheldrüsen (u.a. gutartige Tumoren) bietet die Naturarzt-Printausgabe 7/2008.

Außerdem:

- **Säure-Basen-Haushalt: Essen Sie richtig!**
- **Trockenes Auge: keine Bagatelle!**
- **Impfung gegen Krebs: Wer's glaubt, wird selig!**
- **Mehr Fitness: Geht's auch ohne Sport?**

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.