

So kann Ihr Tagesplan in der MHH aussehen:

■ **Frühstück**

2 helle Brötchen  
Margarine  
Wurst und Käse  
(keine Konfitüre)

■ **Mittagessen**

Kartoffeln, Reis oder Nudeln  
Gemüse oder Salat, leicht verdaulich  
Fleisch, Fisch oder Ei  
Dessert ohne Frucht, mit Traubenzucker gesüßt

■ **Kaffeemahlzeit**

Knäckebrot oder Waffelbrot  
Margarine  
Wurst, Käse oder  
Brotaufstrich

■ **Abendessen**

Brot nach Wahl von Station  
Margarine  
Wurst, Käse oder Quark  
frisches Gemüse

■ **Spätmahlzeit**

auf Wunsch möglich, z. B. Naturjoghurt

## Information für Patienten

## Fruktoseunverträglichkeit

(Fruktosemalabsorption)



Medizinische Hochschule Hannover  
Geschäftsbereich IV  
Zentralküche  
Carl – Neuberg Str. 1  
30625 Hannover

Ansprechpartner für Fragen zur Diätetik  
+49 511 532-3398  
diaetbuero@mh-hannover.de

Hotline für Patienten  
+49 511 532-3386  
kuechenbuero@mh-hannover.de



Sehr geehrte Patientin,  
Sehr geehrter Patient

Für Sie wurde in der MHH-Zentralküche ein fruktosearmes Essen bestellt.

Ihr Speisenplan ist abwechslungsreich und an die Jahreszeit angepasst. Die Komponenten sind nach einem eher strengen Diätregime speziell für Ihre Bedürfnisse zubereitet. Sie erhalten alternative Desserts und Kaffeemahlzeiten, die mit Traubenzucker gesüßt sind.

**Deshalb ist eine Menüwahl für Sie – mit dieser diätetischen Einschränkung - nicht möglich.**

## Allgemeine Informationen zu Ihrem fruktosearmen Essen in der MHH

Sie erhalten von uns vollständig zusammengestellte Mahlzeiten. Beim Mittagessen befindet sich jeweils eine Zwischenmahlzeit mit auf dem Tablett. Bei Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln sollten Sie in jedem Fall die Küche informieren. Das wird dann in der Speisenplanung für Sie berücksichtigt.

Bitte beachten Sie auch, dass Lebensmittel aus dem Stationsvorrat bei Ihrer diätetischen Einschränkung möglicherweise nicht geeignet sind.

**Ihr Essen ist zuckerfrei.**

## Allgemeines zur Diät

Bei einer Fruktosemalabsorption besteht eine Unverträglichkeit gegenüber Fruktose (=Fruchtzucker). Fruktose ist ein natürlicher Bestandteil in Vollkornprodukten, in Obst und aus Obst hergestellten Produkten, in Honig, Sirup und Ahornsirup. Fruktose befindet sich ebenfalls in Saccharose (=Haushaltszucker) und allen damit hergestellten Produkten. Ungeeignete Süßungsmittel sind außerdem die Zuckeraustauschstoffe Sorbit (E-420) und andere (E-421, E-965, E-967, E-968), Isomalt (E- 953), Lycasit und Invertzucker, die Zuckeralkohole und flüssiger Süßstoff.

Genannte Lebensmittel wie auch Süßungsmittel sollten Sie meiden bzw. individuell austesten, was und wie viel Sie beschwerdefrei vertragen.

Typische Beschwerden nach Aufnahme fruktosehaltiger Nahrung sind z. B. Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und Erbrechen.

Ob Sie an einer Fruktosemalabsorption leiden, sollten Sie in jedem Fall von Ihrem Arzt abklären lassen.

Eine individuelle Ernährungsberatung kann Ihnen Kenntnisse vermitteln über eine vollwertige und gesunde Ernährung trotz Fruktosemalabsorption.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Team der Ernährungsmedizin MHH gerne zur Verfügung.  
Telefonisch erreichbar: +49 511 532-9083.

Bei Fragen und Anregungen zu Ihrer Kostformgestaltung ist Ihr Ansprechpartner das Team der Diätassistentinnen der Zentralküche MHH.  
Telefonisch erreichbar: +49 511 532-3398