mycare.de
ONLINE-APOTHEKE

Beipackzettel online - ein Service Ihrer Versandapotheke mycare. Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern zu Fragen rund um das Produkt - per E-Mail: service@mycare.de oder per Telefon: 0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: www.mycare.de

Zum Produkt »

Fructaid®

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Fructaid® mit dem Enzym Glucose-Isomerase entschieden haben.

Diese Gebrauchsinformation enthält:
1. Allgemeine Informationen zu Fructose-Intoleranz
2. Informationen zu Fructaid®
3. Fructosequellen
4. Warnhinweise

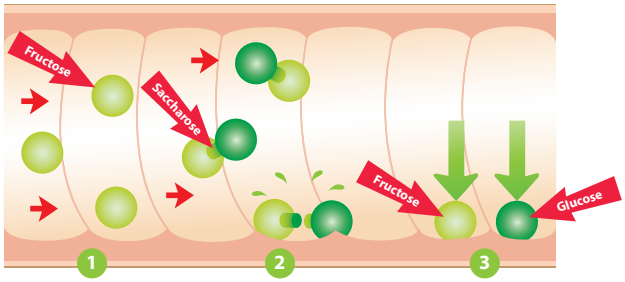
1. Allgemeine Informationen zu Fructose-Intoleranz

1.1 Was ist Fructose?

Fructose ist der in Früchten und vielen Gemüsen natürlicherweise enthaltene Fruchtzucker. Es handelt sich dabei um einen Einfachzucker (Monosaccharid). Fructose ist aber auch Bestandteil von Saccharose (normaler Haushaltszucker). Diese ist ein Zweifachzucker, in dem die Fructose an den Einfachzucker Glucose (Traubenzucker) gebunden ist. Da nur Einfachzucker im Dünndarm resorbiert und vom Körper verwertet werden können, wird verzehrte Saccharose von einem körpereigenen Enzym im Dünndarm in Fructose und Glucose aufgespalten. Fructose hat unter den Zuckern die höchste Süßkraft und wird daher als Süßstoff in industriell hergestellten Lebensmitteln eingesetzt. Somit enthalten auch viele Lebensmittel, von denen man es nicht erwartet, Fructose.

Bei normaler Fructoseresorption

DÜNNDARM



1. Fructose gelangt bereits als Einfachzucker (z. B. aus Früchten) in den Dünndarm.
2. Fructose gelangt in gebundener Form (über Saccharose) in den Dünndarm und wird dort frei.
3. Fructose und Glucose werden aus dem Dünndarm resorbiert (aufgenommen).

1.2 Was ist Fructose-Intoleranz?

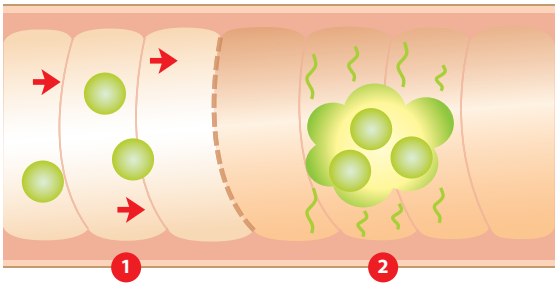
In der Medizin wird vor allem zwischen der weit verbreiteten intestinalen Fructose-Intoleranz und der sehr seltenen hereditären Fructose-Intoleranz unterschieden. Intestinal bedeutet „den Darm betreffend".

Die intestinale Fructose-Intoleranz beruht auf einer mangelhaften Resorption von Fructose im Dünndarm (Fructose-Malabsorption). In der Folge gelangt Fructose in den Dickdarm, wo sie unter Gasbildung von den Darmbakterien vergoren wird und auch einen vermehrten Wassereinstrom verursachen kann. Dies führt bei den Betroffenen nach dem Verzehr von fructosehaltigen Lebensmitteln zu Verdauungsbeschwerden, wie z. B. Bauchschmerzen, Koliken, Blähungen, Völlegefühl, verstärktem Stuhldrang oder Durchfall und wird umgangssprachlich auch als Fruchtzuckerunverträglichkeit bezeichnet.

Die durch malabsorbierte Fructose bedingte Fructose-Intoleranz ist weit verbreitet. Ihre genauen Ursachen sind unbekannt und sie kann sich ohne erkennbaren Grund in jedem Alter einstellen. Man weiß jedoch, dass sie häufig mit einer Lactose-Intoleranz einhergeht. Viele Betroffene vertragen also sowohl Lactose als auch Fructose schlecht.

Bei Fructose-Malabsorption

DÜNNDARM **DICKDARM**



1. Im Dünndarm wird Fructose nicht aufgenommen
2. Im Dickdarm wird die Fructose von Darmbakterien vergoren

Folgen: Verdauungsbeschwerden wie z. B. Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall

Bei der hereditären Fructose-Intoleranz handelt es sich um eine sehr seltene (Inzidenz ca. 1:20.000) bereits im Säuglingsalter auftretende Stoffwechselstörung. Bei den Betroffenen wird die Fructose im Dünndarm normal resorbiert, jedoch fehlt es an einem Enzym in der Leber, so dass die resorbierte Fructose nicht ordnungsgemäß verstoffwechselt werden kann. Fructaid® ist nicht zur Verwendung bei hereditärer Fructose-Intoleranz bestimmt.

1.3 Wie kann man eine Fructose-Intoleranz feststellen?

1.3.1 Intestinale Fructose-Intoleranz

Zur Diagnose einer durch Fructose-Malabsorption bedingten intestinalen Fructose-Intoleranz kann ein Fructosebelastungstest mit anschließender Messung der Wasserstoffkonzentration in der ausgeatmeten Luft (H2-Atemtest) durchgeführt werden. Man bekommt auf nüchternen Magen in Wasser gelöste Fructose zu trinken, und danach wird in regelmäßigen Abständen eine Atemprobe abgenommen.

1.3.2 Hereditäre Fructose-Intoleranz

Die sehr seltene hereditäre Fructose-Intoleranz (siehe auch unter Ziffer 1.2) kann über eine Blutprobe mittels einer humangenetischen Untersuchung diagnostiziert werden.

2. Informationen zu Fructaid®

2.1 Indikation

Intestinale Fructose-Intoleranz.

2.2 Zweckbestimmung

Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

2.3 Wie wirkt Fructaid®?

Das in Fructaid® enthaltene Enzym Glucose-Isomerase wandelt Fructose in die im Dünndarm leicht resorbierbare Glucose (Traubenzucker) um. So wird die Menge an Fructose im Dünndarm reduziert und es gelangt weniger Fructose in den Dickdarm. Auf diese Weise verhütet/lindert Fructaid Fructose-Malabsorption bedingte Verdauungsbeschwerden. Das Enzym selbst wird weder aus dem Dünndarm resorbiert, noch wirkt es auf den Organismus. Die Wirkung der Glucose-Isomerase findet ausschließlich im Speisebrei statt. Unerwünschte Wirkungen sind daher auch bei regelmäßigem und langfristigem Verzehr nicht zu befürchten.

Frk_bl_11 5359

2.4 Woher stammt die in Fructaid® enthaltene Glucose-Isomerase?

Das in Fructaid® enthaltene Glucose-Isomerase-Enzym ist nicht tierischer Herkunft. Es wird ausschließlich mit Hilfe von Bakterien hergestellt, ist also mikrobiellen Ursprungs.

2.5 Wo wird die Glucose-Isomerase freigesetzt?

Nach dem Verzehr löst sich die Kapsel (nicht tierisch) im Magen auf und setzt die in ihr enthaltenen Glucose-Isomerase-Pellets frei. Diese sind mit einem gegen die Magensäure schützenden Überzug versehen und gelangen mit dem Speisebrei in den Dünndarm. Dort wird die Glucose-Isomerase freigesetzt und kann im Speisebrei vorhandene Fructose zu Glucose umwandeln.

2.6 Wie wird Fructaid® angewendet?

1 – 4 Kapseln mit Flüssigkeit einige Minuten vor dem Verzehr von fructosehaltigen Lebensmitteln einnehmen, jedoch nicht mehr als 16 Kapseln pro Tag. Alternativ können Sie die Kapseln unmittelbar vor der fructosehaltigen Mahlzeit auch öffnen und die darin enthaltenen Pellets unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen. Drücken Sie dazu die Kapsel einfach leicht zusammen und ziehen gleichzeitig die beiden Kapselhälften auseinander. Kinder ab 16 kg Körpergewicht sollten jedoch nicht mehr als 10 Kapseln bzw. deren Inhalt pro Tag einnehmen. Nicht für die Verwendung bei Kindern unter 16 kg Körpergewicht.

Sie sollten individuell austesten, welche Menge Fructaid® für Sie ausreichend ist. Diese hängt insbesondere von der persönlichen Empfindlichkeit gegenüber der Fructose sowie dem Fructosegehalt und der Zusammensetzung der verzehrten Speise bzw. dem verzehrten Getränk ab. Wenn sich die Symptome während der Einnahme und auch nach Anpassung der Fructaid® Menge nicht bessern, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

2.7 Welche Bestandteile enthält Fructaid®?

Mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, Glucose-Isomerase (56 mg*), Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30 %, Talkum, Trehalose**, Triethylcitrat.

* je Kapsel
** Trehalose ist eine Glucosequelle

3. Fructosequellen

Beispiele für häufig verzehrte fructosehaltige Lebensmittel:

Back- und Süßwaren
Brotaufstriche, wie Honig, Marmeladen und Konfitüren
Erfrischungsgetränke, wie z.B. Limonaden
Früchte (frisch)
Früchte (getrocknet)
Fruchtjoghurts
Fruchtkompott
Fruchtkonserven
Fruchtquark
Fruchtsäfte und Nektare
Grießbrei mit Früchten
Müsli- und Cerealienmischungen mit Trockenobst
Müsliriegel
rote Grütze
Speiseeis

100 g der folgenden Früchte enthalten relativ wenig Fructose:

Aprikose, Limette, Rhabarber

4. Warnhinweise

- Nicht bei hereditärer Fructose-Intoleranz verwenden.
- Nicht bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile einnehmen.
- Nicht für die Verwendung bei Kindern unter 16 kg Körpergewicht.
- Verwendung bei Kindern nur nach Rücksprache mit dem Arzt.
- Bei Diabetes und gestörter Glucosetoleranz den Fructosegehalt als Glucose berechnen und Fructaid® nur unter ärztlicher Aufsicht einsetzen.

Alle im Zusammenhang mit Fructaid® aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden.

Nicht nach Ablauf des Verfalldatums (siehe Aufdruck auf Faltschachtel und Blister) verwenden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Bei 15° C bis 25° C lagern.

Beschädigte Blisterplatten nicht verwenden.

Fructaid® kann gefahrlos gemäß der örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

: Verwendbar bis

LOT: Chargenbezeichnung

: Hersteller

: Vertriebspartner

: Nicht verwenden, wenn die Verpackung beschädigt ist, und *Gebrauchsanweisung* beachten

: Gebrauchsanweisung beachten

: Temperaturgrenzwerte

: Vor Sonnenlicht schützen

: Trocken aufbewahren

UDI: Eindeutige Produktidentifizierung

CE 0537

Vitacare GmbH & Co. KG,
Konrad-Adenauer-Allee 8–10, DE-61118 Bad Vilbel

Pro Natura Gesellschaft für gesunde Ernährung mbH,
Konrad-Adenauer-Allee 8–10, DE-61118 Bad Vilbel
www.fructaid.de

Stand der Information: Juni 2025

Frk_bl_11 5360