

# Fructosearme Lebensmittel

## Getränke

- Wasser (Leitungswasser, Heilwasser, Mineralwasser)
- Cola Zero / Light
- Tee aus verträglichen Früchten und Kräutertee, Grüner Tee
- Kaffee
- Milch
- Zitronenwasser
- Pflanzenmilch (auf Zutaten und Nährwerte achten, besser selbst zubereiten)
- fructosefreie Getränkeprodukte z.B. Sirup, Kakao
- [Alkoholische Getränke ohne Fructose](#): Schnaps, Whisky, Tequila, Ouzo, Gin, Wodka, Rum, trockene Weine

## Obst mit niedrigem Fructosegehalt

- Oliven (tatsächlich eine Obstsorte)
- Limette
- Zitrone
- Kaktusfeige
- Kochbanane
- Papaya
- Avocado
- heimisches Beerenobst in kleinen Mengen z.B.:
  - Blaubeeren
  - Brombeeren
  - Himbeeren
  - Johannisbeeren
  - Stachelbeeren
  - Erdbeeren
- Kokosnuss (nicht übertreiben!)
- manchmal verträglich: Beerenobst, Aprikosen bzw. Marillen, Bananen, Mandarine

## Fructosearmes Gemüse

- **Blattgemüse & Blattsalate** wie:
  - Kopfsalat
  - Feldsalat
  - Chinakohl
  - Eisbergsalat
  - Spinat
  - Chicorée
  - Pak Choi
  - Rucola
  - Radicchio
  - Mangold
  - Löwenzahnblätter

- **Wurzelgemüse** wie:
  - Rettich
  - Pastinake
  - Kartoffel
  - Schwarzwurzel
  - Kartoffel
  - Radieschen
  - Knollensellerie
- **weiteres Gemüse** wie:
  - Fenchel
  - Kohlrabi
  - Gurke
  - Zucchini
  - Aubergine
  - Kapern
  - Algen
  - Fisolen
  - Spargel
  - Stangensellerie
  - Sauerkraut
- **in kleinen Mengen:**
  - Karfiol (Blumenkohl)
  - Kraut (Weißkohl)
  - Paprika
  - Karotte
  - Kürbis
  - Schalotten
  - Süßkartoffel

## Fructosearme Getreide und Samen

- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Mohn
- Pinienkerne
- Sesam
- Haferflocken
- Amaranth
- Buchweizen
- Roggen
- Quinoa
- Ungesüßte Cornflakes
- Gerste
- Hirse
- Mais
- Reis

## Fructosefrei: Fleisch, Fisch, Milchprodukte

- alle Fleischarten
- alle Fischarten
- Milchprodukte werden im Normalfall bei einer reinen Fructoseintoleranz vertragen, außer jene bei denen Fructose zugesetzt wurde. Hier finden Sie [andere Namen für Fructose!](#)

## Fructosearme Gewürze

- Salz
- Kresse
- Curry
- Kardamom
- Lorbeerblatt
- Muskatnuss
- Safran
- Pfeffer
- Dill
- Basilikum
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Schnittlauch
- Koriander
- Estragon
- Kamille
- Fenchel
- Salbei
- Kümmel
- Nelken
- Anis
- Vanille
- Minze
- Zimt
- Wacholderbeeren

## Süßungsmittel

- Stevia (sehr zu empfehlen, z.B. als pures Pulver mit unglaublich hoher Süßkraft)
- Traubenzucker (wird normalerweise vertragen, aber ich vertrage es nur schlecht)
- Reissirup
- Erythritol (Achtung, manche Menschen reagieren mit Diarrhö)
- Backpulver

<https://fructosefrei.at>