

Angabe „fruktosefrei“ und „fruktosearm“

Stellungnahme der Arbeitsgruppe Fragen der Ernährung

Stand: April 2025

Die Arbeitsgruppe (AG) Fragen der Ernährung wurde von Herstellern um eine Stellungnahme zur Möglichkeit der Kennzeichnung von Lebensmitteln als „fruktosefrei“ bzw. „fruktosearm“ gebeten.

Daraufhin hat sich die AG Fragen der Ernährung intensiv mit dieser Thematik aus ernährungsphysiologischer Sicht befasst. Besonders untersucht wurde die Frage, ob eine Festlegung von Schwellenwerten – analog zur Laktosekennzeichnung – möglich wäre. Zur fundierten Bewertung wurden auch Expertenmeinungen aus der Praxis eingeholt. Eine lebensmittelrechtliche Bewertung gemäß geltendem Kennzeichnungsrecht war jedoch nicht Gegenstand der Betrachtung.

Ergebnisse der Analyse

1. **Fruktoseintoleranz und -malabsorption sind komplexe Themen**
 - Eine Kennzeichnung als „fruktosefrei“ oder „fruktosearm“ wird aus fachärztlicher, ernährungsphysiologischer und patientenbezogener Sicht als wenig hilfreich und nicht sachgerecht eingeschätzt.
2. **Keine wissenschaftliche Grundlage für Schwellenwerte**
 - Aufgrund individueller Unterschiede in der Fruktoseresorption und -verträglichkeit existiert keine belastbare wissenschaftliche Datenbasis zur Festlegung von Höchstwerten für die Kennzeichnung.
 - Menschen mit Fruktoseintoleranz benötigen eine individuell angepasste Ernährungsberatung.
3. **Risiken durch langfristigen Verzicht auf Fruktose**
 - Ein vollständiger Verzicht auf fruktosehaltige Lebensmittel bei Fruktosemalabsorption kann langfristig die Unverträglichkeit sogar verstärken.
 - Zudem könnte eine einschränkende Kennzeichnung die Lebensmittelauswahl unnötig begrenzen, was zu einer unzureichenden Versorgung mit essenziellen Nährstoffen führen könnte.

Fazit

Die AG Fragen der Ernährung kommt zu dem Schluss, dass ein allgemeingültiger Schwellenwert für Fruktose zur Kennzeichnung von Lebensmitteln nach Stand des Wissens nicht wissenschaftlich begründet werden kann.