

der Essgewohnheiten und der auftretenden Beschwerden nötig. Deuten die Ergebnisse auf eine Histaminintoleranz hin, gibt eine drei- bis vierwöchige Auslassdiät den sichersten Aufschluss. Histamin bildet sich in Lebensmitteln bei allen Reifungs- und Lagerungsprozessen. Die Betroffenen sollten deshalb gereifte, fermentierte oder vergorene Lebensmittel wie Wurst, lang gereifte Käsesorten, Wein oder Bier meiden. Arm an Histamin ist in der Regel alles, was frisch ist, zum Beispiel die meisten Gemüsearten, Getreide und frische Milchprodukte.

Zöliakie – Glutenunverträglichkeit

In Deutschland leidet nach vorsichtigen Schätzungen etwa einer von 1000 Bürgern an Zöliakie. Bei der chronischen Krankheit wird die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut durch das Getreideprotein Gluten zerstört. Mögliche Symptome sind Durchfall und Blähungen, Übelkeit oder Gewichtsverlust und anderes mehr. Für eine eindeutige Diagnose ist neben Anamnese und Antikörperbestimmung eine Gewebeprobe aus der Dünndarmschleimhaut

unverzichtbar. Um Beschwerden und nachhaltige Schäden zu vermeiden, müssen alle glutenhaltigen Getreide, unter anderem Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer, konsequent vom Speiseplan gestrichen werden. Die Betroffenen müssen auch auf verstecktes Gluten achten. Das in der Industrie häufig eingesetzte Klebereiweiß Gluten fungiert nicht nur als Backmittel, sondern auch als Bindemittel, Stabilisator und Träger von Aroma- und Farbstoffen oder Gewürzen. Seit 2005 müssen Lebensmittelhersteller Gluten als potenzielles Allergen in der Zutatenliste angeben.

Für Menschen, die kein Gluten vertragen, gibt es inzwischen eine Vielzahl von Speziallebensmitteln. Günstiger ist es jedoch, Brot und Kuchen selbst zu backen und Mahlzeiten eigenhändig zuzubereiten. Mit ein paar Tricks gelingt es, auch mit ungewohnten Zutaten wie Mehl aus Reis, Hirse oder Buchweizen gute Backergebnisse zu erzielen. Hilfe finden Betroffene bei geschulten Ernährungsfachkräften oder der Deutschen Zöliakie Gesellschaft.

Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind



Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland



Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

Herausgeber:

Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de

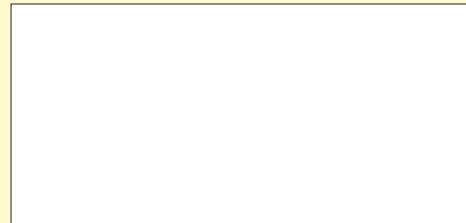
Inhaltliche Verantwortung:

Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie,
Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:

UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3,
D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:



In dieser Serie sind folgende Themen erschienen (Stand Dezember 2009):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Ohne Bauchweh leben
Ursachen erkennen
Nährstoffmangel meiden



Viele Menschen hierzulande vertragen Milchzucker nicht oder haben Beschwerden, wenn sie Lebensmittel essen, die Fruchtzucker enthalten. Manche lassen sich aber auch durch Werbung für lactosefreie Milch oder Enzympräparate verunsichern und glauben, an einer Unverträglichkeit zu leiden. Doch niemand sollte vorsorglich auf Lebensmittel wie Milch, Obst oder Weizen verzichten. Vor einer Diät sollte immer die eindeutige Diagnose stehen, die nur Fachkräfte stellen können.

Fruchtzucker-Transport gestört

Fast jeder dritte Deutsche hat Probleme, wenn er fruchtzuckerhaltige Lebensmittel isst. Wie es dazu kommt, ist nach wie vor ungeklärt. Meist ist eine so genannte Fruktosemalabsorption die Ursache, also eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker. Dabei ist die Aufnahme von Fruchtzucker durch die Darmschleimhaut mehr oder weniger stark eingeschränkt. Ein Teil der verzehrten Fruktose gelangt so in den Dickdarm und dient den Darmbakterien als Nahrung. Sie produzieren aus dem Zucker Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan sowie kurzkettige Fettsäuren. Die Folgen sind Darmbeschwerden wie Blähungen und Durchfall. Betroffene klagen auch über Magenbeschwerden, Übelkeit, Stuhl mit wechselnder Konsistenz oder Verstopfung. Im Gegensatz zu der sehr viel selteneren erblichen Fruktoseintoleranz vertragen die Betroffenen aber noch kleine Mengen an Fruktose.

Um die Diagnose zweifelsfrei abzuklären, sollte ein erfahrener Arzt einen Wasserstoff-Atemtest durchführen. Blut- oder Stuhluntersuchungen können den Atemtest nicht ersetzen. Ist die Fruktose tatsächlich unverträglich, werden die Essgewohnheiten am besten in drei Phasen umgestellt. In der Karenzphase gilt es, die verzehrte Fruktosemenge deutlich zu reduzieren. Das heißt, vor allem Obst und Säfte verschwinden vorübergehend vom Speiseplan. Sind die Beschwerden deutlich abgeklungen, schließt sich die Testphase an. Die Patienten nehmen nun wieder kontrolliert fruktosehaltige Lebensmittel zu sich, um zu bestimmen, was und wie viel sie davon vertragen. Sinnvoll ist es, dabei ein Ernährungstagebuch zu führen und das Verzehrte und die Symptome genau zu notieren. Die Testphase geht anschließend in eine Dauerernährung über, bei der meist auch wieder größere Fruktosemengen verträglich sind. Dabei spielt auch beispielsweise der Glukose-, Fett- und Proteingehalt der Mahlzeiten eine wichtige Rolle. So ist frisches Obst besser verträglich, wenn es mit Quark oder im Anschluss an eine Mittagsmahlzeit gegessen wird. Betroffene wenden sich für eine Ernährungsumstellung am besten an eine erfahrene Ernährungsfachkraft.

Milch unter Verdacht: Milcheiweißallergie

Bei unklaren Magen-Darm-Beschwerden steht oft Milch als Auslöser unter Verdacht. Tatsächlich reagieren in Deutschland aber nur zwei bis fünf Prozent der Kinder auf Milcheiweiß allergisch. Bei 60-80 Prozent verliert sich diese Allergie zum Glück bis zum dritten Lebensjahr. Im Erwachsenenalter ist die Milcheiweißallergie zwar seltener, bleibt dagegen aber meist dauerhaft bestehen. Die Diagnose wird anhand einer Anamnese mit Ernährungs-Symptom-Tagebuch sowie Haut- und Blutuntersuchungen auf IgE-Antikörper gestellt. Unverzichtbar ist

zudem eine Diät, die zunächst alle Milchprodukte ausschließt (Eliminationsdiät). Anschließend wird eine kontrollierte Milchaufnahme genau beobachtet. Die Allergie kann durch verschiedene Proteine in der Kuhmilch ausgelöst werden. Manche verlieren beim Erhitzen ihre Allergenität oder sind durch die Säuerung der Milch weniger allergen. Bestimmte Milchprodukte werden daher manchmal vertragen. Auch die Milch(producte) anderer Tierarten wie Ziegenjoghurt oder Schafskäse können eventuell verträglich sein. Die meisten Allergiker müssen jedoch strikt Milch und alle Milchprodukte meiden. Der Speiseplan lässt sich dann mit Ersatzprodukten aus Soja oder Getreide ergänzen.

Lactose-Intoleranz

Klar abzugrenzen von der Milcheiweißallergie ist die Milchzuckerunverträglichkeit, also die Laktoseintoleranz. Dabei besteht ein Mangel an dem Enzym Laktase, das den Milchzucker bei der Verdauung aufspaltet. Rund 15-22 Prozent der Erwachsenen sind hierzulande betroffen; häufig entsteht der Laktasemangel mit zunehmendem Alter. Der unverdaute Milchzucker wandert in den Dickdarm und dient den Darmbakterien als Nahrung. Dabei entstehen die Gase Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff sowie kurzkettige Fettsäuren. Es kommt zu Beschwerden wie Völlegefühl, Krämpfen, Blähungen und Durchfall. Der klassische Nachweis einer Laktoseintoleranz ist wie bei der Fruktoseintoleranz der Wasserstoff-Atemtest. Nach der Diagnose müssen die Betroffenen herausfinden, ob sie Milchprodukte weitgehend meiden müssen oder ob für sie kleine Mengen milchzuckerhaltige Lebensmittel verträglich sind. Die Wenigsten müssen wirklich komplett auf Milch und laktosehaltige Milchprodukte verzichten; bei vielen reicht es aus, wenn sie lediglich größere Mengen Trinkmilch meiden.

Milch einfach vom Speiseplan zu streichen, ist nicht ganz ohne. Denn sie liefert wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, die Vitamine B₂, B₁₂ und D sowie die Mineralstoffe Jod und Calcium. Wer ab und zu Fleisch und Fisch isst

und sich sonst ausgewogen ernährt, ist auch ohne Milch mit den meisten Nährstoffen gut versorgt. Um den Bedarf an Calcium zu decken, sollten Betroffene regelmäßig calciumreiches Mineralwasser trinken und calciumreiche Gemüse, z. B. Brokkoli oder Mangold, sowie Nüsse und Samen essen.

Zum Glück selten: Histaminintoleranz

Eine Histaminintoleranz bleibt oft jahrelang unentdeckt. Das liegt vor allem an den wenig eindeutigen Symptomen wie Magen-Darmbeschwerden, Migräne, Müdigkeit oder niedriger Blutdruck. Zudem ist diese Unverträglichkeit relativ selten, etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet daran. Ursache für die Erkrankung ist ein Überschuss von Histamin im Körper. Auslöser kann ein Überangebot an Histamin sein, wenn sehr viele histaminhaltige Lebensmittel gegessen werden (z. B. reife Käse, Rotwein oder Sauerkraut). Es kann auch ein Mangel an dem Histamin abbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) vorliegen. Ebenso spielt die genetische Veranlagung eine Rolle. Für eine sichere Diagnose ist neben Labortests eine genaue Erhebung

Kontaktadressen:

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) versendet per E-Mail Adressen von Ernährungstherapeuten, die auf Lebensmittelunverträglichkeiten spezialisiert sind:

DAAB, Fließstraße 114, D-41061 Mönchengladbach, Tel. 02161/814940, www.daab.de, info@daab.de

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) liefert aktuelle Listen mit glutenfreien Lebens- und Arzneimitteln, Rezepte, Restaurantadressen oder Kontakt zu Selbsthilfegruppen:

DZG, Filderhauptstr. 61, D-70599 Stuttgart, Tel. 0711/4599810, www.dzg-online.de, info@dzg-online.de