

## **Aufruhr im Darm oder wenn das Essen Beschwerden macht**

Franziska Staub-Gloor, Dipl. Ernährungsberaterin HF

Sehr viele Menschen reagieren immer häufiger auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten. So kommt es, dass Symptome wie Kopfschmerzen, Schnupfen, Bauchkrämpfe, Müdigkeit, Haarprobleme, sogar Herzrhythmusstörungen oft auch Folge eines unausgeglichene Verdauungssystems sind. Dabei handelt es sich selten um eine Allergie, sondern meistens um pseudoallergische Reaktionen. Pseudoallergische Reaktionen sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die gleichen Symptome wie eine Allergie verursachen, jedoch nicht immunologisch bedingt sind. In fast allen Fällen lassen sich die Beschwerden durch eine Ernährungsumstellung auf ein Minimum reduzieren oder gar völlig beseitigen.

### **Was genau bedeutet Nahrungsmittelunverträglichkeit?**

Bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -intoleranz hat der Körper die Fähigkeit verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen oder diese Fähigkeit nie besessen. Die Intoleranz muss nicht vollständig sein, dann können auch geringe Mengen des Nahrungsmittels weiter verzehrt werden. Erst Mengen, die über der Toleranzschwelle liegen, lösen Beschwerden aus.

### **Milchzucker - häufige Ursachen für mysteriöse Beschwerden**

Eine weit verbreitete Nahrungsmittelintoleranz ist die Milchzuckerunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz, die sowohl erworben als auch angeboren sein kann. Die Ursache dafür ist ein Mangel des Verdauungsenzyms Laktase.

### **Milchzucker findet sich nicht nur in Milchprodukten**

Laktose befindet sich heutzutage nicht nur in Milchprodukten, sondern auch in einer Vielzahl von industriell zubereiteten Produkten. Hinzu kommt, dass vermutlich 60% aller Menschen mit Laktose-Intoleranz zusätzlich unter einem Reizdarmsyndrom und Histamin- oder Fructose-Intoleranz leiden.

#### **Versteckte Laktose-Quellen:**

Wähen- und Gratinguss, Aufläufe, Breie und Kartoffelstock mit Milch zubereitet, Instantprodukte wie Suppen oder Saucen, fertige Gemüsezubereitungen, Müesli, Brotsorten, Gebäck und Backmischungen  
z.B. Knäckebrot, Milchbrötchen, Kuchenbrot, Kuchen und Guetzli, Fleisch- und Wurstwaren: Brühwurst, Konserven

### **Erfolgreiche Therapie der Laktose-Intoleranz**

Nur selten kommt es bereits bei sehr geringen Laktose mengen zu Unverträglichkeitsreaktionen. Meist werden 5-7g Laktose pro Tag gut vertragen. Gut verträgliche Milchprodukte:

1. Gereifte Käsesorten (Hart-, Halbhart und Weichkäse) enthalten höchstens Spuren von Laktose und können unbeschwert genossen werden.
2. Probiotische Bakterienkulturen wirken positiv auf die menschliche Darmflora und leisten einen nützlichen Beitrag zur Verdauung. Insbesondere Lactobacillus acidophilus (LC1- Jogurt) und Bifidobacterium (Bifidus-Jogurt) Probiotika helfen Menschen mit häufigen Darmbeschwerden eine Linderung Ihrer Symptomatik zu verschaffen.
3. Laktosefreie Milch und laktosefreie Milchprodukte sind ideale und problemlose Alternativen.

### **Gesund leben – krank fühlen**

Viele Menschen klagen oft nach dem Konsum von Früchten über Verdauungsbeschwerden. Die Fructose-Intoleranz ist eine Unverträglichkeit des Kohlenhydrats Fructose, welches in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. Der Grund für die Unverträglichkeit ist ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms. Er führt dazu, dass dieser Zuckerstoff nicht oder in nicht ausreichendem Masse verdaut wird, wodurch es zu Völlegefühl, Blähungen und durchfallartigen Störungen kommt. Neben umfangreichen Verdauungsstörungen können auch Depressionen infolge eines Vitaminmangels die Folgen sein.

### **Diagnose der Fructose-Intoleranz**

Sie können die Verträglichkeit des Fruchtzuckers leicht selber testen, indem sie 5dl naturreinen Birnensaft trinken. Auch ein H2-Atemtest (Atemprobe zur Bestimmung der Wasserstoffkonzentration nach Einnahme einer Fructoselösung) beim Arzt bringt innerhalb weniger Stunden Gewissheit über das Vorliegen einer Fructose-Intoleranz.

### **Therapie der Fructose-Intoleranz**

Hierzu zählen insbesondere eine Fructose reduzierte Diät, eine Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure, sowie eine Sanierung der Darmflora mit Hilfe der gesundheitsfördernden Darmbakterien Lactobazillus acidophilus und Bifidobakterium. Die Ernährungsberaterin hilft ihnen gerne beim Zusammenstellen eines individuellen Ernährungsplans.

#### **Fructosereiche Lebensmittel**

Honig, Früchte, Süswaren, Backwaren, Fruchtzucker, Sorbit (Süsstoff)

### **Die Histamin-Intoleranz - Hände weg von Salami, Käse & Rotwein**

Millionen von Menschen leiden unter Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint. Magen-Darm-Probleme, Kreislaufbeschwerden, Migräne, Asthma, allergieähnliche Symptome, Hautkrankheiten und vieles mehr. Wenn Histamin aufgrund eines Enzymmangels nicht in ausreichendem Masse abgebaut werden kann, so spricht man von einer Histamin-Intoleranz. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Substanz mit der Nahrung aufgenommen oder mittels so genannter Histaminliberatoren aus den körpereigenen Zellen freigesetzt wird.

### **Was ist Histamin**

Histamin ist eine chemische Substanz, die sich in sehr unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln befindet. Darüber hinaus ist dieses biogene Amin in den Körperzellen eines jeden Menschen gespeichert, wo es auf seine Freisetzung wartet.

#### **Histaminreiche Lebensmittel:**

Rotwein, Gereifte Käse (Camembert, Hartkäse), Geräuchertes Fleisch, Tomaten, Ketchup, Fisch (Konserven), Sauerkraut, Hefe, Schwarzer Tee, Weinessig

### **Was sind Histaminliberatoren**

Lebensmittel, die das im Körper gebundene Histamin unerwünscht freisetzen, bezeichnet man als Histaminliberatoren.

#### **Histaminliberatoren:**

Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Meeresfrüchte

### **Ist die Histamin-Intoleranz eine Allergie?**

Nein, das ist sie nicht. Und das ist das Problem. Weder durch die Grunduntersuchung eines Hausarztes noch durch den Allergologen lässt sich eine Histamin-Intoleranz nachweisen. Einzig eine vierwöchige Auslassdiät bringt Aufschluss zu der Frage, ob eine Unverträglichkeit von histamin reichen und histamin freisetzenden Speisen vorliegt. Die Histamin-Intoleranz ist wie die Laktose-Intoleranz eine Nahrungsmittel-

Unverträglichkeit. Besonders Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden sind daher häufig betroffen.

### **Wie kommt es zu den Beschwerden?**

Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Dieser Mechanismus ist bei Patienten mit Histamin-Intoleranz vermutlich aufgrund eines Vitamin B6- und C-Mangels gestört. Infolge dessen kommt es zu einer Überlastung des Körpers mit Histamin.

### **Weitere Verursacher**

Auch andere Stoffe wie biogene Amine können den Abbau von Histamin im Körper hemmen. Sie finden sich in grossen Mengen in Schokolade, Rotwein und zahlreichen Medikamenten, die in Apotheken teils rezeptfrei erhältlich sind. Nicht zuletzt kann auch eine vorübergehende Magen-Darm-Grippe den Histamin Spiegel ungünstig beeinflussen.

### **Die Ernährungsberaterin empfiehlt**

Es gibt keine einheitliche Diät für Nahrungsmittelunverträglichkeiten. So muss jede Ernährungstherapie individuell auf die Bedürfnisse des Klienten angepasst werden. Dabei ist die sichere Diagnose Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Vehement rate ich von spekulativen Auslassdiäten ab. Oft verstärken sich die Beschwerden nur infolge einer unausgewogenen Ernährungsweise. Hingegen kann mit systematischer Vorgehensweise (Gesprächs-Anamnese, Beschwerdeprotokolle, Kontrolle der Zutatenliste), viel Einfühlungsvermögen und einem „detektivischem Spürsinn“ eine Ernährungsform gefunden werden, die Beschwerden merklich verringern und die Ess- und Lebensqualität wiederum zur eigenen Freude aufsteigen lassen.