



YVONNE ISABELLA LÖHNER
DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN

Informationen zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Es gibt unterschiedliche Arten von Intoleranzen:

Laktose-Intoleranz

Bei einer Laktose-Intoleranz kann der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker in Milchprodukten nicht oder nur unzureichend verdaut werden. Ursache ist eine mangelnde Produktion des Verdauungsenzyms Laktase im Dünndarm. Unverdauter Milchzucker – Laktose – gelangt in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien mit Freude verspeist. Bei der zu späten Verstoffwechslung entstehen jedoch Gase (Wasserstoff, Kohlendioxid, Methan), die schmerzhafte Blähungen verursachen. Weitere Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfall und auch Übelkeit.

Gluten-Unverträglichkeit

Bei der Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie, Sprue) besteht eine genetische Veranlagung. Der Verzehr glutenhaltiger Nahrung führt im Dünndarm zu einer Immunreaktion mit Entzündungen und Schädigung der Schleimhaut. Die Krankheit hat viele Gesichter: Durchfall mit Gewichtsverlust, fettige Stühle, Blutarmut, Osteoporose (Knochenschwund), Bauchschmerzen, Müdigkeit, Vitaminmangelerscheinungen oder Gelenkschmerzen.

Glutenfreie Getreide und Pseudogetreide sind: Hirse, Reis, Wildreis, Teff (auch Zwerghirse), Mais, Amaranth, Buchweizen, Quinoa, glutenfreie Haferflocken, Johannisbrotkernmehl.

Fruktose-Intoleranz

Bei einer Fruktose-Intoleranz kommt es zu ähnlichen Symptomen wie bei der Laktose-Intoleranz, vor allem nach dem Verzehr von Obst, Trockenobst und Honig. Auch das Prinzip ist ähnlich: Der im Obst enthaltene Zucker wird im Dünndarm nicht verdaut und gelangt in den Dickdarm. Dort führen die Stoffwechselprodukte der Bakterien, die Fruktose verdauen, zu den oben genannten schmerzhaften Beschwerden. Vorsicht auch bei Wellnessgetränken, Mineralwasser mit Geschmack und kalorienreduzierten Getränken: Sie sind oft mit Fruktose gesüßt.

Histamin-Intoleranz

Menschen mit Histamin-Intoleranz können den Neurotransmitter Histamin aus der Nahrung nicht in ausreichendem Maß abbauen. Dies geschieht normalerweise in der Dünndarmschleimhaut die Mengen, die dabei ins Blut gelangen und im Körper verteilt werden, sind sehr niedrig. Gelangen größere Mengen Histamin in den Körper oder besteht eine Intoleranz, dann kann diese unter anderem Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Sodbrennen, Blähungen und Bauchschmerzen verursachen. Lebensmittel können größere Mengen Histamin enthalten, wenn sie unsachgemäß oder zu lang gelagert werden. Aber auch in Lebensmitteln, die durch den Zusatz von Mikroorganismen wie Laktobazillen und Hefen haltbarer gemacht werden, kommt Histamin vor. Praktisch in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln steckt Histamin. Zudem gibt es Lebensmittel, wie zum Beispiel Tomaten, welche die Histaminfreisetzung aus den Speicherzellen des Körpers fördern. Histamin ist hitze- und kältestabil. Wenn es einmal drin ist, kriegt man es sozusagen nicht wieder raus: Kochen oder Einfrieren ändern nicht die Histamin-Konzentration in einem Lebensmittel.



Informationen zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Diese Lebensmittel meiden bei einer Unverträglichkeit

In diesen Lebensmitteln ist Laktose /Milchzucker enthalten:

- in allen Formen von Milch, Molke
- in Butter
- in Crème fraîche, Rahm, Sahne (sauer und süß)
- in Joghurt, Quark
- in Kefir
- in Kondensmilch
- in Mascarpone
- in Milkschokolade

In diesen Lebensmitteln ist Fruktose enthalten:

- in Obst, vielen Gemüsesorten, Getreide, Kartoffeln, Tomaten
- in Gelee, Konfitüren
- in Obstkonserven, Kompott
- in Salatdressings
- in Speiseeis
- in Fruchtjoghurts
- in Keksen
- in Marzipan, Fruchtgummi, Schokolade
- in fertigen Desserts, Backwaren

In diesen Lebensmitteln kann Gluten versteckt sein:

- in Soßen
- in Suppen
- in Produkten aus Kartoffeln (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelecken, Kartoffelpuffer, Chips)
- in Produkten aus Weizen, Roggen, Gerste
- in Gemüsepfannen
- in Fertigprodukten
- in Würsten, Fleischwaren
- in Ketchup, Senf
- in Gewürzmischungen
- in Süßigkeiten
- in Schokolade
- in Nuss-Nougat-Creme
- in Pudding, Speiseeis

Histamin findet sich unter anderem in folgenden Lebensmitteln:

- in fermentierten Lebensmitteln
- in Sauerkraut
- in luftgetrocknetem Schinken und Würsten
- in Bier und Wein