



Tipps:

Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wer die **Diagnose Nahrungsmittelunverträglichkeit** erhält, muss sich nicht auf dauerhafte Beschwerden einstellen. Vielmehr gilt es, die Ernährung bewusst umzustellen und auf leckere Alternativen umzusteigen. Beispielhafte Tipps finden Sie nachfolgend. Darüber hinaus kann eine **individuelle Ernährungsberatung** helfen.



- Bei **Laktoseintoleranz** kann lactosefreie Milch eine gute Alternative sein, um dem Körper genug Kalzium zuzuführen. Darüber hinaus werden z.B. Joghurt, Dickmilch und Quark häufig recht gut vertragen.
- Wer **keine Fructose** verträgt, sollte bestimmte Fertigprodukte wie z.B. Ketchup meiden – hierin ist oft Fructose enthalten. Obst wird hier häufig als Kompott besser vertragen als roh.
- Bei **Zöliakiepatienten** kann schon 1/8 Gramm Weizenmehl zu Beschwerden führen. Man sollte daher in der Küche eine strikte Trennung von Lebensmitteln einhalten, falls in der Familie „normal“ und glutenfrei gekocht wird.
- Histaminintoleranz** legt u.a. den Verzicht auf Alkohol (v.a. Rotwein) nahe, da dieser die Durchlässigkeit der Magen-Darm-Schleimhaut erhöht.



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen
Tel.: 0371 / 27 10 80
Fax: 0371 / 27 10 8-46

www.diagnosticum.eu

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wenn Laktose, Fructose, Gluten oder Histamin nicht/schlecht vertragen werden



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotolia.com: © CandyBox Images, Gina Sanders, apops



Was versteht man unter einer Unverträglichkeit?



Unterstützende Labordiagnostik



Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wenn Laktose, Fructose, Gluten oder Histamin nicht/schlecht vertragen werden

Wenn bestimmte tierische oder pflanzliche Lebensmittel nicht vertragen werden, können nicht nur Magenschmerzen, Durchfall oder Verstopfung die Folge sein. Auch Beschwerden wie Hautausschläge, Asthma oder gar Depressionen werden zum Teil auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurückgeführt.

Weitverbreitete Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind diejenigen gegenüber Laktose, Fructose, Gluten und Histamin. Werden sie erkannt, ist i.d.R. eine gezielte Ernährungsumstellung erforderlich.



Was passiert bei den einzelnen Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Im engeren Sinne werden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten die **Intoleranzen**, nicht jedoch die Allergien gegen Nahrungsmittel verstanden. Im Organismus liegt dabei ein **Enzymmangel oder eine Störung einer Enzymfunktion** vor, es handelt sich also nicht (wie bei der Allergie) um eine Fehlfunktion des Immunsystems.

Laktoseintoleranz

Heute weiß man, dass rund zwei Drittel aller Menschen (weltweit betrachtet) von einer Laktoseintoleranz betroffen sind. In Deutschland geht man von 1,5 bis 25 Prozent der Gesamtbevölkerung aus. Der Organismus kann bei diesen Personen Milchzucker (Laktose) nicht gut oder gar nicht verdauen. Dies liegt an einer **fehlenden oder verminderten Produktion des Enzyms Laktase**, welches für den Abbau verantwortlich ist.

Mögliche Symptome reichen von Blähungen und Durchfällen bis hin zu chronischer Müdigkeit oder Schweißausbrüchen. Je mehr Laktose dem Körper zugeführt wird, desto stärker sind i.d.R. die Symptome.

Fructoseintoleranz

Bei der **Fructoseintoleranz** wird Fruchtzucker (Fructose) während des Verdauungsprozesses **nicht vollständig von der Wand des Dünndarms aufgenommen**. Dies führt zu Beschwerden wie Schmerzen, Blähungen oder Durchfall. Nehmen diese Personen dennoch regelmäßig Fructose zu sich, können auch Sekundärsymptome wie z.B. Depressionen oder das Reizdarmsyndrom auftauchen. **Der Grund für die Fructoseintoleranz ist ein Enzymdefekt.**

Zöliakie/Glutenunverträglichkeit

Das Protein Gluten kommt vor allem in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor. Liegt eine Zöliakie vor, führt die Aufnahme von Gluten zu einer **Entzündung der Darmschleimhaut**. Die Darmzotten bilden sich zurück und können Nährstoffe nur noch unzureichend aufnehmen. Dies kann zu sehr unterschiedlichen Beschwerden führen, z.B. zu Gewichtsverlust, starkem Eisenmangel oder Osteoporose. **Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, hat aber auch einen allergischen Anteil.** Im Blut lassen sich Antikörper gegen das Eiweiß finden.

Histaminintoleranz (Histaminose)

Histamin entsteht durch bakterielle Fermentierung (Gärung) von Nahrungsmitteln und ist z.B. in Sauerkraut oder Bier vorhanden. **Bei einer entsprechenden Intoleranz kann das Histamin vom Körper nicht abgebaut werden.** In den meisten Fällen ist ein **Enzymmangel** dafür verantwortlich. Mögliche Anzeichen sind Ekzeme, Bluthochdruck oder Blähungen.



Unterstützende Labordiagnostik bei Unverträglichkeiten

Im Rahmen der Diagnostik kann Ihr Arzt unter anderem auf die folgenden Laboruntersuchungen zurückgreifen:

- Das genetische Risiko für eine **Laktoseintoleranz** lässt sich durch Labortests (Blut- oder Wangenabstrichuntersuchung) bestimmen. Dies kann u.a. sinnvoll sein, wenn Beschwerden mit unklarer Ursache (z.B. Bauchschmerzen, häufige Durchfälle) vorliegen.
- Der Enzymdefekt, der zur **Fructoseintoleranz** führt, kann ebenfalls durch Untersuchung von Blut oder Wangenabstrichen nachgewiesen werden. Der Test hilft unter anderem dabei, die Fructoseintoleranz von ähnlichen Erkrankungen zu unterscheiden.
- Bei einer **Glutenunverträglichkeit** bildet der Organismus Antikörper gegen das körpereigene Enzym Gewebstransglutaminase (tTG). Zum Nachweis der Unverträglichkeit bzw. der Zöliakie wird empfohlen, Blut und Stuhl auf die entsprechenden Antikörper zu untersuchen.
- Liegt eine **Histaminintoleranz** vor, beruht dies oft auf einem Mangel oder auf einer Hemmung des Enzyms Diaminoxidase (DAO). Im ersten Schritt sollte daher die **Menge des Enzyms** durch eine Stuhl- und/oder Blutuntersuchung bestimmt werden. Anschließend lässt sich bei Bedarf (falls die DAO-Menge unauffällig ist) auch die **Aktivität des Enzyms** überprüfen.



Nützliche Links

www.dzg-online.de

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft ist eine Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Zöliakie und deren Angehörige. Die Website bietet aktuelle Terminhinweise, Downloads u.v.m.

www.lebensmittelklarheit.de

Ein Angebot der Verbraucherzentralen, das über Kennzeichnung und Aufmachung von Lebensmitteln informiert. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zu bestimmten Lebensmitteln und Ernährungsformen – z.B. zu vegetarischer oder laktosefreier Ernährung.