



Unverträgliche Nahrung?



SA, 25. 3.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Sobald verschiedene Nahrungsmittel oder gewisse Stoffe im Körper Probleme machen, denkt man schnell an eine Allergie. Doch ist das oftmals zu kurz gedacht, denn nicht selten liegt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit – eine sogenannte Intoleranz – zugrunde.

Dabei sind Nahrungsmittelintoleranzen nicht so gefährlich wie Allergien, da nicht ein gestörtes Immunsystem für die Symptome verantwortlich ist, sondern meist einfach ein Verdauungsproblem die allergieähnlichen Beschwerden auslöst. Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten zählen in unseren Breiten die Histamin-, Laktose- und Fruktose-Intoleranz.

Histamin-Intoleranz: In großen Mengen zu sich genommen, löst Histamin bei jedem Menschen Beschwerden aus. Da Histamin ständig über die Nahrung aufgenommen wird, muss der Körper die Aufnahme regeln. Das tut er mit dem Enzym Diaminoxidase, das in der Darmschleimhaut produziert wird und Histamin abbaut. Bei Menschen mit Histamin-Intoleranz ist dieser Abbau im Darm gestört. Die häufigsten Beschwerden einer Histaminintoleranz betreffen den Magen-Darm-Trakt. Sie können sowohl unmittelbar nach dem Verzehr histaminhaltiger Speisen als auch erst Stunden danach auftreten. Bemerken Sie etwa Müdigkeit nach dem Essen, Bauchschmerzen und Magenkrämpfe, starke Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, eine erhöhte Stuhlfrequenz oder Durchfall, empfiehlt es sich, einen auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten spezialisierten Arzt oder ein Allergie-Labor aufzusuchen. Deuten die Beschwerden auf eine Histaminintoleranz hin, wird der Arzt Blut abnehmen. Im Labor werden dann der Histamin- und der Diaminoxidase-Spiegel bestimmt. Beide Werte müssen zueinander in Relation gesetzt werden. Ist eine Histaminintoleranz diagnostiziert, empfiehlt es sich, auf Käse

mit langer Reifungszeit, Wurstprodukte, verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte, Alkohol, Fertiggerichte, Tomaten, Erdbeeren und Zitrusfrüchte sowie Schokolade weitgehend zu verzichten.

Laktose-Intoleranz: Menschen mit Laktoseintoleranz können Milchzucker (Laktose) nicht oder nur unzureichend verdauen. Nehmen betroffene Personen laktosehaltige Lebensmittel oder Produkte zu sich, kann es zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall kommen. Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel oder gänzlichliches Fehlen des Verdauungsenzyms Laktase im Dünndarm. In vielen Fällen hat der Arzt bereits aufgrund der Schilderung der Beschwerden den Verdacht auf eine Laktoseintoleranz. Wenn während des Verzichts auf laktosehaltige Lebensmittel die Beschwerden abnehmen oder ganz verschwinden, liegt vermutlich eine Unverträglichkeit vor. Als diagnostische Möglichkeiten stehen zudem ein Wasserstoff-Atemtest sowie ein Blutzuckertest zur Verfügung.



„NAHRUNGSMITTEL-
INTOLERANZEN LÖSEN MEIST
VERDAUUNGSPROBLEME AUS“

Fruktose-Intoleranz: Fruktoseintoleranz ist eine angeborene Genmutation, die es dem Körper aufgrund eines Mangels an einem bestimmten Leberenzym unmöglich macht, Fruchtzucker (Fruktose) abzubauen. Patienten entwickeln bereits als Baby oder Kleinkind beim Verzehr von Fruktose Störungen im Magen-Darm-Trakt sowie lebensbedrohlich geringe Blutzuckerspiegel und Leberfunktionsstörungen. Zu unterscheiden ist sie von der häufiger auftretenden und harmloseren Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit), bei der Fruktose nur zum Teil verdaut werden kann. Bei Verdacht auf Fruktoseintoleranz ist der wichtigste diagnostische Hinweis, dass sich bestimmte Blutwerte und Symptome unter einer fruktosefreien Ernährung bessern. Zudem gibt es einen Atemtest nach Fruktosegabe. ■