

Lebensmittelintoleranzen leicht gemacht

Bearbeitet von
Isabel Polanc, Krenn Markus, Mosinzer Silvia

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 136 S. Paperback

ISBN 978 3 7323 1250 4

Format (B x L): 14 x 21 cm

Gewicht: 206 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen >](#)
[Ernährungsmedizin, Diätetik](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



tredition®

www.tredition.de

Krenn Markus, Mosinzer Silvia, Polanc Isabel

Lebensmittel- intoleranzen leicht gemacht



© 2014 Krenn Markus, Mosinzer Silvia, Polanc Isabel

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7323-1250-4
Hardcover: 978-3-7323-1251-1
e-Book: 978-3-7323-1252-8

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

1	Vorwort	9
2	Ernährungslehre	11
2.1	<i>Der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie?.....</i>	11
2.2	<i>Wie kommt es zur Unverträglichkeit?</i>	12
2.3	<i>Welche Nahrungsmittel kommen in Frage?</i>	12
2.4	<i>Wie viele Menschen sind davon betroffen?</i>	13
2.5	<i>Diagnose</i>	14
2.6	<i>Was hilft bei Lebensmittelintoleranz?</i>	15
3	Fructose	17
3.1	<i>Was ist eine Fructoseintoleranz?.....</i>	17
3.2	<i>Wie viele Menschen sind davon betroffen?</i>	19
3.3	<i>Symptome und Folgen</i>	19
3.4	<i>Arten der Intoleranz</i>	21
3.4.1	<i>Hereditäre Fructoseintoleranz</i>	22
3.4.2	<i>Erworbene Fructoseintoleranz</i>	23
3.5	<i>Diagnose</i>	23
3.5.1	<i>Atemtest.....</i>	24
3.5.2	<i>Tryptophan-Messung.....</i>	25
3.6	<i>Behandlung.....</i>	26
3.6.1	<i>Symptomatische Therapie</i>	26
3.6.2	<i>Antibiotika-Therapie</i>	27
3.6.3	<i>Ganzheitliche Maßnahmen</i>	27
3.7	<i>Ernährung.....</i>	28
4	Laktose	38
4.1	<i>Was ist eine Laktoseintoleranz?</i>	38
4.2	<i>Wie viele Menschen sind davon betroffen?</i>	39
4.3	<i>Symptome und Folgen</i>	40

4.4	<i>Risiken</i>	43
4.5	<i>Arten der Intoleranz</i>	44
4.5.1	Die primäre Laktoseintoleranz	44
4.5.2	Die sekundäre Laktoseintoleranz	44
4.5.3	Angeborener Laktasemangel	45
4.6	<i>Diagnose</i>	45
4.6.1	Atemtest	46
4.6.2	Bluttest	47
4.7	<i>Behandlung</i>	47
4.7.1	Primäre Laktoseintoleranz	47
4.7.2	Sekundäre Laktoseintoleranz	48
4.7.3	Angeborener Laktasemangel	48
4.8	<i>Ernährung</i>	48
4.8.1	Woran erkenne ich laktosefreie Produkte?	54
4.8.2	Wo kann ich laktosefreie Produkte einkaufen?	55
5	Histamin	56
5.1	<i>Was ist eine Histaminintoleranz?</i>	56
5.2	<i>Die Ursache</i>	57
5.3	<i>Wie viele Menschen sind davon betroffen?</i>	58
5.4	<i>Symptome und Folgen</i>	59
5.4.1	Verdauungsbeschwerden	60
5.4.2	Kopfschmerzen und Migräne	60
5.4.3	Laufende Nase und Schnupfen	60
5.4.4	Asthma	61
5.4.5	Hautausschlag und Flush	61
5.4.6	Herz-Kreislauf-Symptome	61
5.5	<i>Risiken</i>	62
5.6	<i>Bei welchen anderen Erkrankungen spielt Histamin eine Rolle?</i>	62
5.6.1	Allergien	62
5.6.2	Reise- und Seekrankheit	63
5.6.3	Neurodermitis	63
5.6.4	Parodontitis	64

5.7	<i>Diagnose</i>	64
5.8	<i>Behandlung</i>	65
5.8.1	Akute Hilfe durch Antihistaminika	65
5.8.2	Langfristige Behandlung mit einer histaminarmen Diät	65
5.8.3	Enzym Diaminioxidase als Nahrungsergänzungspräparat.....	66
5.8.4	Einnahme von Vitamin C.....	66
5.8.5	Einnahme von Vitamin B ₆	66
5.9	<i>Ernährung</i>	67
5.9.1	Woran erkenne ich histaminfreie Produkte	80
5.9.2	Medikamente	80
5.9.3	Rauchen	82
5.10	<i>Prognose</i>	82
6	Zöliakie	83
6.1	<i>Was ist eine Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie?</i>	83
6.2	<i>Wie viele Menschen sind davon betroffen?</i>	86
6.3	<i>Symptome und Folgen</i>	87
6.4	<i>Arten der Intoleranz</i>	88
6.4.1	Asymptomatischen Form	88
6.4.2	Latente Form.....	88
6.5	<i>Welche Nährstoffdefizite kommen häufig vor?</i>	90
6.5.1	Eisenmangel	90
6.5.2	Zinkmangel.....	90
6.5.3	Folsäuremangel.....	90
6.5.4	Selenmangel	91
6.5.5	Vitamin-B ₁₂ -Mangel	91
6.5.6	Vitamin-D-Mangel.....	91
6.6	<i>Diagnose</i>	94
6.6.1	Anti-Gliadin-Antikörper-Bluttest.....	94
6.6.2	Transglutaminase-IgA-Antikörper-Bluttest	95
6.6.3	Stuhltest.....	95
6.6.4	Dünndarmläsionen (Gastroskopie)	95

6.7	<i>Behandlung</i>	97
6.8	<i>Ernährung</i>	98
7	Lebensmittelallergie	112
7.1	<i>Was ist eine Lebensmittelallergie?</i>	112
7.2	<i>Symptome</i>	113
7.3	<i>Ursachen</i>	114
7.4	<i>Behandlung</i>	115
7.5	<i>Arten</i>	116
7.5.1	Weizenallergie	116
7.5.2	Hühnereiallergie	119
7.5.3	Kuhmilchallergie	123
8	Nachwort	127
9.	Anhang	130
9.1	<i>Literaturverzeichnis</i>	130
9.2	<i>Abbildungsverzeichnis</i>	134
9.3	<i>Tabellenverzeichnis</i>	134

1 Vorwort

Liebe Leserin, Lieber Leser!

Immer mehr Menschen sind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen. Doch die Möglichkeiten, mit der Diagnose und dessen Folgeerscheinungen zu leben, haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert und so bieten immer mehr Lebensmittelfirmen bereits ein vielfältiges Sortiment derartiger Produkte an und auch die kleinen Bioläden um die Ecke gewinnen immer mehr an Bedeutung. Generell hat sich das Gesundheitsbewusstsein in den letzten Jahren sehr zum Positiven verändert, doch im rasanten Wandel der Zeit, wo Stress, Depressionen und Burn-out schon fast tägliche Begleiter sind, ist es unser Körper, der auf eine angemessene und ausgeglichene Ernährung angewiesen ist.

Wer kennt es nicht - man sitzt gemütlich mit der Familie am Mittagstisch und lässt sich die selbstgemachten Burger schmecken. Man verspürt plötzlich ein leichtes Ziehen im Bauchbereich, gefolgt von Krämpfen, die mit fortschreitender Zeit immer heftiger werden. Schlussendlich hilft nur noch der Gang zur Toilette, um sich zu erleichtern bzw. zu übergeben. Die meisten

Menschen können diese Warnsignale des Körpers nicht richtig deuten und dies kann ernsthafte Konsequenzen, sowie dauerhafte Folgen mit sich bringen.

Dieses Buch ist das Ergebnis unserer Diplomarbeit, welche wir im Rahmen unseres Abschlusses an der Handelsakademie 1 International Klagenfurt vorgelegt haben und betrifft die Themen Lebensmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien. Als Verfasser dieses Buches sind wir selbst von Lebensmittelunverträglichkeiten betroffen. Da wir auch immer wieder gegen die Symptome ankämpfen mussten, haben wir uns dazu entschlossen, dieses Thema für unsere Projektarbeit auszuwählen.

Aufgrund der Ergebnisse unserer Arbeit und die darauffolgende positive Kritik sowie das große Interesse an diesem Thema haben wir uns überlegt, Menschen, die ebenfalls von Allergien oder Intoleranzen betroffen sind, durch unsere Arbeit eine Hilfestellung zu geben und ihnen das Leben durch richtige Ernährung zu erleichtern. Das Buch soll als Ratgeber für Betroffene dienen und auch Interessierte können sich hier ein wenig über Ernährung und Intoleranzen einlesen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute sowie beste Gesundheit.

2 Ernährungslehre

2.1 Der Unterschied zwischen einer Unverträglichkeit und einer Allergie?

Bei der Nahrungsmittelallergie und der Nahrungsmittelintoleranz handelt es sich um zwei unterschiedliche Krankheitsbilder. Bei Personen, die unter einer Allergie leiden, reagiert das Immunsystem auf bestimmte Nahrungsbestandteile, in den meisten Fällen sind das Eiweiße. Typische Merkmale sind Hautausschläge, Juckreiz, tränende Augen, Schwellungen im Gesichtsbereich und kribbeln im Bereich der Mundschleimhaut.

Sind Personen von einer Unverträglichkeit betroffen liegt in den meisten Fällen ein spezifischer Enzymdefekt vor. Durch diesen Enzymdefekt kann die Nahrung nicht vollständig abgebaut werden. Dadurch kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen.

Allergien sind zumeist gefährlicher als eine Lebensmittelunverträglichkeit, da eine allergische Reaktion, je nach Grad der Allergie, lebensbedrohliche Auswirkungen haben kann.¹

¹vgl. <http://www.frulakco.at/>

2.2 Wie kommt es zur Unverträglichkeit?

Die Unverträglichkeit kann genetisch bedingt und damit vererbar sein. Es können auch psychosomatische Ursachen dahinterstecken, wobei emotionale Faktoren dabei einbezogen werden müssen. Es kann auch eine andere Erkrankung hinter einer Unverträglichkeit stecken. Beim Verzehr bestimmter Lebensmittel, beispielsweise Milch, reagieren manche Patienten mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung wie zB. Durchfall oder Blähungen. Ebenfalls eine Rolle spielen bei Unverträglichkeiten von Milch- und Fruchtzucker Erkrankungsprozesse, die den Transport oder die Verdauung bestimmter Kohlenhydrate betreffen. Es kann für die Betroffenen oft schwierig sein den genauen Verursacher herauszufinden, da Kohlenhydrate in vielen Lebensmitteln enthalten sind. Deshalb ist ein Arztbesuch in diesem Fall besonders ratsam, um auszuschließen, dass hinter der Unverträglichkeit eine andere Erkrankung steckt.²

2.3 Welche Nahrungsmittel kommen in Frage?

Nahrungsmittel, die eine Allergie auslösen können, sind Weizen, Kuhmilch, Nüsse, Schalen- und Krustentiere, pollenassoziierte Nahrungsmittel, wie Obst oder Honig und bestimmte Gemüsesorten, wie Sellerie, Fenchel oder Hülsenfrüchte.

² vgl. <http://www.frulakco.at/>

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten handelt es sich überwiegend um Produkte die Milchzucker, Fruchtzucker oder Gluten (Klebereiweiß) enthalten, sowie histaminreiche Nahrungsmittel, wie Wein oder reifen Käse.³

2.4 Wie viele Menschen sind davon betroffen?

Österreichweit sind ca. 30 % der Personen von einer Nahrungsmittel-unverträglichkeit betroffen, welche natürlich eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität bedeuten kann. Die häufigsten Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Fructoseintoleranz (Fruchtzucker), Laktoseintoleranz (Milchzucker), Histaminintoleranz und Glutenintoleranz.⁴

³ vgl. <http://www.frulakco.at/>

⁴vgl. ebenda

Häufigkeiten von Lebensmittelunverträglichkeiten in Mitteleuropa

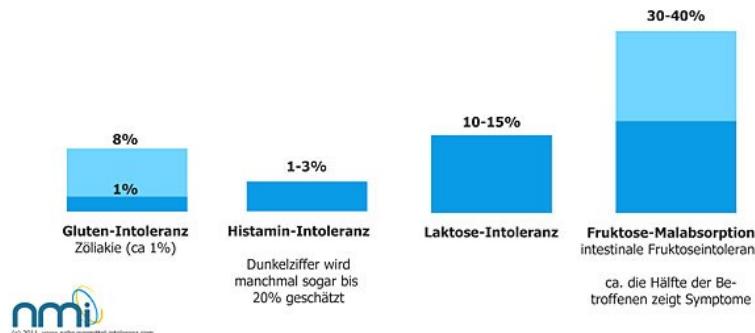


Abbildung 1: Häufigkeit der Lebensmittelunverträglichkeiten in Mitteleuropa⁵

2.5 Diagnose

Bei entsprechenden Beschwerden sollte geklärt werden, ob eventuell eine Unverträglichkeit oder Allergie vorliegt. Dabei haben betroffene Personen die Möglichkeit sich mehreren Tests zu unterziehen.

Diättest: Über einen gewissen Zeitraum wird das betreffende Nahrungsmittel komplett weggelassen. Dabei wird beobachtet, ob es zu einer positiven Veränderung kommt.

Expositionstest: Dabei wird das Nahrungsmittel in konzentrierter Form verabreicht und die Reaktion beobachtet.

⁵ <http://derstandard.at/1313025435004/Veranstaltungshinweis-Laktose-Fruktose--und-Histaminintoleranz-im-Blick>

In weiterer Folge gibt es auch noch die Möglichkeit sich einem H2-Atemtest, Blutzuckertest, Gentest oder einem Bluttest zu unterziehen sowie eine Untersuchung des Dünn- bzw. Zwölffingerdarms durchzuführen.

Weiteres bietet die Alternativmedizin Möglichkeiten zur Diagnose von Unverträglichkeiten an, wie den sogenannten kinesiologischen Test. Bei dieser Methode wird mittels eines Muskeltests, meist am Arm, überprüft, ob eine Person auf eine bestimmte Substanz mit Unverträglichkeit reagiert.⁶

2.6 Was hilft bei Lebensmittelintoleranz?

Bei Allergien setzt die Reaktion ein, sobald das Allergen eine bestimmte Schwelldosis erreicht hat. Deshalb sollte man bei Allergien das entsprechende Lebensmittel völlig meiden.

Die Menge des Lebensmittels spielt dagegen bei der Unverträglichkeit eine wesentliche Rolle. Eine Person, die beispielsweise Fructose nicht verträgt, aber zu viel Honig verzehrt, leidet umso mehr, je höher die Dosierung ist. Deshalb sollte man bei der Unverträglichkeit nach Möglichkeit und in Abstimmung mit dem Arzt das entsprechende Lebensmittel meiden. Da es möglicherweise zu einem Mangel bestimmter Nährstoffe kommen

⁶ vgl. <http://derstandard.at/1313025435004/Veranstaltungshinweis-Laktose--Fructose--und-Histaminintoleranz-im-Blick>

kann, müssen diese dann auf andere Weise ergänzt werden. Durch den Verzicht bestimmter Nahrungsmittel und die Einnahme bestimmter Medikamente können zwar die Symptome gelindert werden, aber es kann nicht die Ursache der Unverträglichkeit behoben werden. Dies ist von Fall zu Fall unterschiedlich und muss daher mit dem Arzt abgeklärt werden. Alternative Ansätze zur Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten beziehen stark die Darmgesundheit mit ein und versuchen so das Problem gewissermaßen an der Wurzel zu packen. Viele Menschen würden aufgrund vereinzelter Erfahrungen bei Unverträglichkeit von bestimmten Nahrungsmitteln davon ausgehen, diese nicht zu vertragen und meiden diese völlig. In diesem Zusammenhang kommt es zu einseitiger Ernährung und in weiterer Folge zu Nährstoffdefiziten. Dies kann sich vor allem bei Kindern negativ auf die Entwicklung auswirken.⁷

⁷ vgl. <http://www.frulakco.at/>

3 Fructose

Leidet man unter Durchfall und Bauchschmerzen nach dem Essen? Womöglich nach ganz besonders gesundem Essen wie Früchte? Nach mehreren Behandlungen und Untersuchungen vom Facharzt wird kein Problem gefunden? Genau dann könnte unter Umständen eine Fructose-Intoleranz vorliegen. Fructose ist das lateinische Wort für Fruchtzucker. In diesem Fall bereiten Früchte, Süßigkeiten und Honig unangenehme Verdauungsbeschwerden. Menschen, welche mit einer Fructose-Intoleranz konfrontiert werden, sind meist frustriert und glauben, dass eine gesunde Ernährung für sie nicht mehr möglich wäre. In sehr vielen Fällen lässt sich jedoch eine Fructose-Intoleranz heilen oder zumindest so unterbinden, dass der Verzehr von gewissen Fructosemengen wieder möglich wird bzw. gibt es zahlreiche Medikamente, welche man zu sich nehmen kann, um den Fruchtzucker zu verarbeiten.⁸

3.1 Was ist eine Fructoseintoleranz?

Fructose ist ein Einfachzucker (Monosaccharid) und gehört zu den Kohlenhydraten, welcher, unter anderem, oft gemeinsam mit Glucose (Traubenzucker) in vielen Lebensmitteln in unterschied-

⁸vgl. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fructose-intoleranz-ia.html>

licher Menge und Verteilung vorhanden ist. Es ist eine farb- und geruchlose, leicht wasserlösliche, sehr süß schmeckende chemische Verbindung. Viele Menschen, auf der ganzen Welt, leiden unter einer Fructose-Intoleranz, die jedoch von vielen Ärzten oft unerkannt bleibt, sodass Betroffene oftmals jahrelang unter Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Verdauungsproblemen leiden. Besonders viel Fructose findet sich natürlich in den Früchten selbst sowie in Lebensmitteln wie Marmelade oder Fruchtjoghurt, die aus reinen Früchten hergestellt werden. „Wer gerne Light- oder Diät-Produkte einkauft, sollte wissen, dass in diesen Produkten oft reine Fructose als Süßungsmittel verwendet wird. Auch in speziellen Diabetiker-Produkten ersetzt die Fructose den Haushaltszucker.“⁹

Ein interessanter Fakt ist auch, dass normaler Haushaltszucker zu 50% aus Fructose besteht, somit kann es bei Menschen mit extremer Fructose-Intoleranz auch zur Unverträglichkeit bei normalem Zucker kommen. Menschen, die jedoch nur an einer geringfügigen Intoleranz leiden, dürften keine Probleme mit der Verträglichkeit von Haushaltszucker haben. Eine weitere Falle stellen Fertigprodukte jeglicher Art dar, da in ihnen oftmals Fructose verarbeitet wird, was jedoch nicht immer auf den Produkten ausgewiesen ist.¹⁰

⁹<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fructose-intoleranz-ia.html>

¹⁰ vgl. ebenda

3.2 Wie viele Menschen sind davon betroffen?

Laut Statistik ist in Mitteleuropa etwa einer von 26.000 Menschen mit einer hereditären (angeborenen) Fructose-Intoleranz geboren worden und einer von 70 ist ein stummer Träger dieses Gendefekts. Dies bedeutet, die Krankheit ist im Körper vorhanden, bricht aber nicht aus, jedoch kann der Träger des Gendefekts die Krankheit an seine Kinder weitervererben.¹¹

3.3 Symptome und Folgen

Jeder Mensch, der selbst an Allergien leidet weiß, dass mit einer Allergie oder Unverträglichkeit auch bestimmte Symptome einhergehen. Bezogen auf die Fruchzuckerunverträglichkeit wären das Anzeichen wie Blähungen, Durchfall, Magen- und Bauchkrämpfe oder Übelkeit, die sofort nach dem Verzehr fructosehaltiger Lebensmittel auftreten können. Im weiteren Verlauf der Erkrankung kann es auch zu sogenannten sekundären Symptomen der Intoleranz kommen. Diese äußern sich durch Müdigkeit, eine erhöhte Infektionsanfälligkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder auch Depressionen. Außerdem kann eine Fructoseunverträglichkeit zu einem Mangel an anderen Nährstoffen bzw. Mikronährstoffen führen. Hierbei handelt es sich zum Bei-

¹¹ vgl. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fructose-intoleranz-ia.html>

spiel um Nährstoffe wie Zink oder Folsäure. Neben den üblichen Symptomen einer typischen Fructose-Intoleranz gibt es auch Menschen, bei denen keine unangenehmen Symptome auftreten. In diesem Fall handelt es sich um eine Fructose-Malabsorption. Durch diese Unschlüssigkeit, in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Unverträglichkeit und Symptomen, wird schnell klar, dass diese Krankheit auch durch die Wissenschaft noch nicht gänzlich erforscht ist.¹²

Die Folgen einer Fructose-Intoleranz sind gänzlich individuell und hängen vom Stadium des Erkennens ab. Wird eine Unverträglichkeit relativ früh bzw. im Anfangsstadium erkannt, gibt es genügend Mittel, um die Intoleranz und ihre quälenden Symptome zu lindern. Problematisch wird eine Fructoseunverträglichkeit dann, wenn sie über Jahre unerkannt und unbehandelt bleibt und der Patient sich trotz gewisser Symptome, wie Bauchschmerzen, weiterhin von fructosehaltigen Lebensmitteln ernährt. „*Je länger nämlich eine unbehandelte Fructose-Intoleranz besteht, umso gravierender können die Folgeschäden sein.*“¹³

Beim Verzehr von größeren Mengen Fructose kann es bei einer Unverträglichkeit zu Folgeschäden, wie einer beschädigten Darmschleimhaut, kommen. Schäden an der Darmschleimhaut sind insofern gefährlich, da in der Darmschleimhaut die Enzyme

¹² vgl. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fructose-intoleranz-ia.html>

¹³ebenda