

Unverträglichkeit oder Irrglaube?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in aller Munde. Es könnte der Eindruck entstehen, es gäbe keine Menschen mehr ohne eine Intoleranz. Doch nicht immer sind Beschwerden nach dem Essen Symptome einer Krankheit – auch unser Lebensstil kann dazu führen. Bei einem Verdacht ist es deshalb wichtig, einen Arzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen, um sich im Alltag nicht unnötig einzuschränken.

Er verträgt kein Gluten, sie keine Fruktose und der Dritte verzichtet aus gesundheitlichen Gründen auf Milch: Manchmal scheint es, als hätte einfach jeder eine Unverträglichkeit. Doch werden tatsächlich so viele Personen von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit geplagt oder können Beschwerden nach dem Essen auch andere Ursachen haben?



Viele Menschen verzichten aus Angst vor einer Unverträglichkeit.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass bei einer Umfrage ungefähr 20 Prozent der Menschen angeben, bestimmte Nahrungsmittel nicht zu vertragen. Sie behaupten, allergisch zu reagieren oder eine Intoleranz zu haben. Doch mit schulmedizinischen Abklärungen kann nur bei einem Teil dieser Personen tatsächlich eine Allergie oder Intoleranz nachgewiesen werden; die Lakto-

seintoleranz ist mit einer Prävalenz von zirka 15 Prozent die häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeit in der Schweiz. Doch woher rühren die Beschwerden dann?

Verdauungsbeschwerden sind nicht immer Unverträglichkeiten

Personen, die eine Unverträglichkeit auf ein Nahrungsmittel haben, leiden häufig unter Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung. Diese Symptome können aber auch wegen ganz anderer Einflüsse und Krankheiten entstehen. Somit kann nur aufgrund dieser Beschwerden nicht immer auf eine Unverträglichkeit geschlossen werden. Unsere Verdauung wird durch viele Faktoren beeinflusst: Wer Lebensmittel mit vielen Nahrungsfasern isst, kann ganz natürlicherweise mit Blähungen reagieren. Hastiges Essen und dadurch vermehrtes Luftschlucken kann ebenfalls zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Durchfall hingegen kann durch eine akute Magen-Darm-Erkrankung ausgelöst werden oder aber auch bei Stress, Angst und Nervosität auftreten. Mangelnde Bewegung und gewisse Medikamente können zu



Verstopfung führen. Die gesamte Ernährung sowie den Lebensstil zu prüfen, ist somit ein wichtiger Teil in der Beratung von Betroffenen.

Beschwerden beim Arzt abklären

Wenn die Symptome über mehrere Tage oder Wochen auftreten, ist eine Abklärung der Beschwerden sinnvoll. Für den Arzt oder die Ernährungsberaterin ist ein gut geführtes Ess-Beschwerde-Tagebuch hilfreich: Betroffene notieren über ein bis zwei Wochen alles, was sie essen und trinken. Ebenso werden die Beschwerden und der Zeitpunkt des Auftretens aufgeschrieben. Mit der Ernährungsberaterin kann das Ess-Beschwerde-Tagebuch ausgewertet und Hinweise auf eine Intoleranz gesucht werden. Beim Arzt können dann die nötigen Tests durchgeführt werden, um den Verdacht zu bestätigen oder auszuschliessen. Wichtig ist, dass das Testresultat zu den Beschwerden passt. Wenn der Verdacht auf eine Laktoseintoleranz besteht, ist dies meistens schon im Tagebuch zu erkennen: Wenn die betroffene Person jeweils nach dem Konsum von Milch oder Milchprodukten mit Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall reagiert, ist das ein starker Hinweis für eine Unverträglichkeit. Beim Arzt kann dann zusätzlich ein H₂-Atemtest durchgeführt werden, um den Verdacht zu prüfen. Ist dieser positiv und passt somit zu den Beschwerden, kann eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) diagnostiziert werden.

Unverträglichkeit bedeutet nicht Verzicht

Nach einer Diagnose ist es wichtig, die individuelle Verträglichkeit auszutesten. Hier kann die Ernährungsberatung wichtige und kompetente Unterstützung bieten. Bei Unverträglichkeiten ist nur selten ein kompletter Verzicht auf diejenigen Nahrungsmittel nötig, die Beschwerden verursachen. So werden zum Beispiel Milchprodukte bei einer Laktoseintoleranz häufig gut vertragen, wenn sie in kleineren Mengen und über den Tag verteilt konsumiert werden. Es wird auch empfohlen, laktosehaltige Lebensmittel mit anderen zu kombinieren. Durch die Kombination mit eiweiss- und fetthaltigen Lebensmitteln wird die Laktose in den Milchprodukten dosiert vom Magen an den Dünndarm abgegeben, der somit mehr Zeit hat, den Milchzucker zu spalten und zu verdauen. Für viele Nahrungsmittel gibt es heute ausserdem verträgliche Alternativen und Spezialprodukte, z.B. laktosefreie Milch und Milchprodukte oder glutenfreies Brot, Kuchen und Teigwaren. Es lohnt sich oft auch, sich von Rezeptbüchern und Menüs aus anderen Ländern und Kulturen inspirieren zu lassen, wenn eine Unverträglichkeit besteht. Was bei uns Grundnahrungsmittel sind, wird in fremden Ländern teilweise nur selten konsumiert. So lassen sich einfach schmackhafte Alternativen zu bekannten Gerichten finden, die sich ohne Speziallebensmittel zubereiten lassen.

Essen beschäftigt uns

Regelmässig berichten die Medien über Trends aus dem In- und Ausland, auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten. Personen, die sich entsprechend ernähren, erzählen von besserem Wohlbefinden, höherer Leistungsfähigkeit und Gewichtsabnahme. Ob bei ihnen auch eine Intoleranz nachgewiesen werden konnte, bleibt häufig unklar. Solche «Erfolgsgeschichten» können motivieren, dasselbe auszuprobieren – vor allem, wenn Beschwerden bei der Verdauung quälen. Auf jeden Fall: Die Themen Essen und gesunde Ernährung beschäftigen uns. Die



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Lebensmittelindustrie richtet sich nach dieser Entwicklung und nach den Bedürfnissen der Konsumenten und bietet immer mehr Spezialprodukte an, zum Beispiel glutenfreies Brot und laktosefreie Joghurts. Von der Bevölkerung wird aber oft fälschlicherweise angenommen, dass diese gesünder seien als Normalprodukte. Dem ist aber eindeutig nicht so. Menschen ohne Unverträglichkeit auf Gluten oder Milchzucker können und sollen ganz normales Brot und normale Kuhmilch konsumieren.

aha! Allergiezentrum Schweiz

aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für die Bedürfnisse und Interessen von über drei Millionen Menschen mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen. Die unabhängige Stiftung aha! unterstützt Betroffene, Betreuende und Interessierte mit umfassender Information, Beratung und Schulung. Sie setzt sich dafür ein, die Öffentlichkeit für Allergien und Intoleranzen zu sensibilisieren. www.aha.ch

Literatur

Wermuth, Jörg; Braegger, Christian; Arndt, Daniela und Meier, Rémy (2008). Laktoseintoleranz. Schweiz Med Forum 8(40):746–750

Jäger, L.; Wüthrich, B.; Ballmer-Weber, B.; Vieths, S. (2008) (Hrsg.); Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen. Immunologie – Diagnostik – Therapie – Prophylaxe; 3. Auflage

Schäfer, Christiane et al. (2010). Fruktosemalabsorption. Stellungnahme der AG Nahrungsmittelallergie in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI)

Autorin

Karin Stalder, Ernährungsberaterin BSc BFH
aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, Postfach, 3000 Bern 22
Telefon 031 359 90 54, karin.stalder@aha.ch
www.aha.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch