

Wenn Joghurt oder Gipfeli Bauchweh machen

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Lästig, aber meist harmlos

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können im Verlauf des Lebens plötzlich auftreten und haben oft unangenehme Blähungen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung zur Folge. Trotzdem sind sie im Allgemeinen ungefährlich. Nach einer Diagnose der Ursachen kann man sich darauf einstellen und gut damit leben.

Von **URSULA BURGHERR**

«30 Prozent aller Menschen in der Schweiz haben eine Laktose-Intoleranz», sagt **Prof. Peter Bauerfeind** von der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie am UniversitätsSpital Zürich. Wenn abdominale Beschwerden wie **Blähungen, Veränderungen im Stuhlgang, Völlegefühl oder ein sogenannter Reizdarm** zur anhaltenden Plage werden, liegt die Vermutung nahe, dass die Ernährung daran schuld ist.

IM ZWEIFELSFALL VOM ARZT TESTEN LASSEN

«Die meisten Leute machen sich dann im Internet oder bei Bekannten schlau und verzichten auf gewisse Nahrungsmittel», weiss Prof. Bauerfeind aus Erfahrung. Er rät durchaus, auf den eigenen Körper zu hören, empfiehlt aber auch, die Probleme mit einem Experten zu besprechen. «Statt sich aus reiner Vorsicht zu kasteien, sollte man sich beim Verdacht auf

eine Unverträglichkeit von einem Arzt testen lassen», sagt der Magen-Darm-Spezialist.



Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – oder Allergie?

Die Bezeichnungen Allergie und Intoleranz werden fälschlicherweise oft gleichbedeutend verwendet. Bei einer **Allergie** handelt es sich um eine überschießende Reaktion des Immunsystems. Dabei werden bestimmte Lebensmittel bekämpft, als wären sie Krankheitserreger. Bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** dagegen sind fehlende Enzyme im Darm schuld.

Wer eine Nahrungsmittel-Allergie hat (z.B. gegen Erdnüsse oder Sesam), reagiert unter Umständen schon auf kleinste Dosen in einem Nahrungsmittel und muss vollkommen darauf verzichten. Ein falscher Bissen kann sogar zu einem anaphylaktischen Schock führen und im schlimmsten Fall tödlich enden.



Foto: zVg

«SCHON EINE REDUKTION GEWISSE LEBENSMITTEL KANN ERLEICHTERUNG BRINGEN.»

PROF. DR. MED. PETER BAUERFEIND,
Kaderarzt Klinik für Gastroenterologie und
Hepatoologie, UniversitätsSpital Zürich

LAKTOSE OFT VERSTECKT

Warum der menschliche Organismus plötzlich nicht mehr in der Lage ist, den Milchzucker oder andere Inhaltsstoffe zu verdauen, kann von der Wissenschaft bisher nicht schlüssig beantwortet werden. Gemäss Prof. Bauerfeind war bei den meisten Betroffenen ziemlich sicher schon immer eine gewisse Prädisposition (Veranlagung) vorhanden.



Fotos: thinkstock

Ändern sich dann die Mengen oder Kombinationen der Lebensmittel, weil man sich z.B. plötzlich in der Kantine verpflegt, ist das der mögliche Auslöser für

die Beschwerden. Denn beispielsweise **Laktose ist nicht nur in typischen Milchprodukten enthalten**, sondern wird auch als Bindemittel, Weichma-

Ganz normale Gipfeli...

... sind für Menschen mit Zöliakie tabu. Doch es gibt Alternativen.

Uneingeschränkter Genuss

Immer gut informiert zu sein ist hilfreich, gerade wenn man an einer Lebensmittel-Unverträglichkeit leidet. Mit einem speziellen Sortiment bietet Coop hier Unterstützung.

Als zusätzliche Unterstützung erhalten Betroffene viermal jährlich einen Newsletter zu Ernährungsfragen, der hilfreiche und aktuelle Informationen zum FreeFrom-Sortiment enthält, plus saisonale Rezept-Ideen, damit Unverträglichkeiten und Allergien den Genuss nicht unnötig einschränken.

Der Newsletter kann unter www.coop.ch/freefrom bestellt werden.

Für Genuss und Wohlbefinden.

Bei Lebensmittelunverträglichkeit: Coop Free From fördert das Wohlbefinden dank rund 85 gluten- und laktosefreien Produkten von Free From und Schär. Erhältlich sind sie in allen grösseren Coop Supermärkten sowie unter www.coopathome.ch

Verpassen Sie nichts und bestellen Sie den Ernährungsnewsletter: www.coop.ch/freefrom



freefrom

coop

Für mich und dich.

Leide ich unter Laktose-Intoleranz?

H2-Atemtest gibt Gewissheit

Typische Symptome einer Laktose-Intoleranz sind Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsprobleme nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten. Für eine genaue Diagnose sollte aber auf jeden Fall ein Facharzt aufgesucht werden. Er überprüft mit dem sogenannten H2-Atemtest (H2 = Wasserstoff) den exakten Wasserstoffgehalt in der ausgestossenen Atemluft. Dazu trinkt der Patient in Wasser gelösten Milchzucker, worauf sein Atem mit Hilfe moderner Technologie auf Veränderungen untersucht wird.

Steigt der Wasserstoffgehalt, bedeutet dies, dass der Patient an einer Laktose-Intoleranz leidet. Denn aufgrund fehlender Enzyme ist sein Körper gar nicht oder nur teilweise in der Lage, den Milchzucker in für den Organismus verwertbaren Einfachzucker aufzuspalten. Der ungespaltene Milchzucker wird darum im Darm vergoren und es entstehen verschiedene Gase – unter anderem Wasserstoff – die grösstenteils abgeatmet werden und darum messbar sind.



die Werte negativ sind und die Beschwerden trotzdem anhalten, muss die Möglichkeit einer organischen Erkrankung abgeklärt werden.

Die **Fructose-Intoleranz** wird mittels Atemtest untersucht.

Fructose (Fruchtzucker) ist Bestandteil praktisch aller Obst- und Gemüsesorten, aber auch in künstlichen Süsstoffen wie Sorbitol, Mannit und Xylit sowie Isomalt enthalten. «Die Fructose-Aufnahmekapazität ist bei jedem Menschen limitiert», so Prof. Bauerfeind. «Zuviel davon reizt den Darm und macht ähnliche Symptome wie Laktose-Intoleranz.»

Zur Bestimmung der sehr selten vorkommenden **Histamin-Intoleranz** ist ein Enzymtest notwendig. Histamin ist ein natürlicher Botenstoff im Körper, verbirgt sich aber auch in Wurstwaren, Innereien und Wein. Wenn es nicht genügend schnell abgebaut wird, treten unter Umständen Symptome wie Unwohlsein, Hautausschlag, Kopfschmerzen und Durchfall auf. Beim Kampf gegen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (mit Ausnahme von Zöliakie) ist gemäss Bauerfeind die Menge entscheidend: «**Schon eine Reduktion gewisser Lebensmittel kann Erleichterung bringen.** Ein totaler Verzicht auf die Lieblings Speisen ist im Allgemeinen nicht nötig», beruhigt er. ■

cher und Aromaträger für Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Back- und Wurstwaren sowie Gemüse- und Fischkonserven eingesetzt.

ERNÄHRUNGSBERATERIN AUFSUCHEN

Neben der Laktose-Intoleranz ist die **Zöliakie (auch Sprue genannt) die zweithäufigste aller Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten**. Eine von 150 Personen leidet hierzulande unter der **Intoleranz auf Gluten**, welches Bestandteil von verschiedenen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel ist. «Zöliakie ist im Gegensatz zur Laktose-Intoleranz eine Krankheit», erklärt Prof. Peter Bauerfeind. «Die Zotten im Dünndarm werden schon durch mikroskopische Gluten-Mengen verkleinert

oder gar zerstört. In der Folge nimmt der Körper nicht mehr genügend Vitamine auf.» Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes, Gelenks- und Hautbeschwerden können die Spätfolgen einer Zöliakie sein, wenn man nicht konsequent die Ernährung umstellt. Grundsätzlich empfiehlt es sich, eine Ernährungsberaterin zu konsultieren, die mit der betroffenen Person Schritt für Schritt eine Liste aller Lebensmittel durchgeht und die problematischen Speisen durch andere ersetzt.

EIN ÄRZTLICHER TEST SCHAFFT KLARHEIT

Sowohl Zöliakie als auch Laktose-Intoleranz lassen sich beim Hausarzt einfach und zuverlässig mit einem **Bluttest** bestimmen. Wenn



Fotos: fotolia/B. Wylezich, fotolia/hphotos

Zusätzliche Informationen über Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergien: → www.aha.ch