



Informationen zum Vortrag

Linz, 27. September 2023

Wenn Bauch und Essen sich nicht vertragen: Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Christa Schlucker

Das Wichtigste auf einen Blick

Immer wiederkehrende Beschwerden wie Sodbrennen, Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfälle nach dem Essen und Trinken können ein Hinweis auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Ernstere dahinter liegende Erkrankungen sollten jedoch durch einen Arzt ausgeschlossen werden.

Von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (= Intoleranz) spricht man, wenn bestimmte Stoffe der Nahrung im Darm nicht ausreichend verdaut werden, weil bestimmte Enzym- bzw. Transportmechanismen im Darm nicht ausreichend vorhanden bzw. defekt sind.

Milchzucker (= Laktose), Fructose (= Fruktose), Sorbit und Histamin können Unverträglichkeiten und somit Beschwerden auslösen.

Die Diagnose einer Milchzucker-, Fructose- oder Sorbitunverträglichkeit erfolgt über H₂-Atemtests. Bluttests sind hier nicht aussagekräftig.

Eine Histamin-Intoleranz macht neben Darmbeschwerden eventuell auch Symptome wie Hautreaktionen (u.a. plötzliche Gesichtsrötung „Flush“, Nesselausschlag, Juckreiz), Schwellungen (z.B. zwischen den Fingern, an Augenlidern), verstopfte oder laufende Nase, Herzrhythmusstörungen (Herzrasen), Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (Durchfall, Blähungen, Blähbauch etc.) oder Atembeschwerden (Asthma, Husten).

Eine Histaminintoleranz lässt sich nur durch eine ausführliche Ausschlussdiagnose feststellen und über einen Diätversuch bestätigen.

Eine allgemeine Ernährungsempfehlung bei Intoleranzen gibt es nicht. Vielmehr kommt es auf die individuelle Ausprägung der Erkrankung bzw. Verträglichkeit der Nahrung an, wie streng eine Diät eingehalten werden muss. So werden von manchen Laktoseintoleranten kleine Mengen an Milchzucker durchaus vertragen.

Daher ist eine professionelle Diätberatung bei einer Diätologin oder einem Diätologen sehr wichtig.

Die Diät gliedert sich immer in 3 Phasen:

- Karenzphase
- Testphase
- Langzeiternährung

Am Ende sollten Betroffene herausgefunden haben, wieviel eines bestimmten Lebensmittels sie essen können, ohne Beschwerden zu bekommen. Eine genussvolle, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist auch bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit möglich.

Weitere Informationen zu MeinMed erhalten Sie auf [MeinMed.at](https://www.meinmed.at)



Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Fälschlicherweise werden Intoleranzen landläufig auch als „Allergien“ bezeichnet. Da das Immunsystem aber nicht beteiligt ist und keine IgE Antikörperbildung oder andere Immunzell-Reaktionen stattfinden, sind es keine Allergien, auch wenn die Beschwerden sehr ähnlich sein können.

Anders als bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, müssen bei einer echten Nahrungsmittelallergie unter Umständen auch kleinsten Spuren eines Lebensmittels gemieden werden (z.B. bei einer echten Erdnussallergie). Ansonsten könne je nach Schweregrad der Allergie auch lebensbedrohende Reaktion des Körpers auftreten. Dies ist bei einer Intoleranz nie der Fall.

Nahrungsmittelallergien können über Blut- und Hauttests festgestellt werden.

Obwohl derzeit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr in Mode sind, hat tatsächlich nur ein sehr kleiner Teil der Bevölkerung eine echte Nahrungsmittelallergie oder –unverträglichkeit.

Teure Selbsttests oder Bluttests, die die Immunglobuline der Klasse G (IgG) testen, sind im Übrigen nicht aussagekräftig.

Auch Weizen wird zunehmend von vielen Menschen gemieden, da sie denken davon Verdauungsprobleme zu bekommen. Es ist möglich eine Weizenallergie zu haben – dies ist allerdings sehr selten.

Das Klebereiweiß Gluten, das in Weizen und anderen Getreideprodukten vorkommt, wird auf Seiten im Internet, Büchern oder Zeitschrift oft als „ungesund“ bezeichnet und für vielerlei Beschwerden verantwortlich gemacht. Eine glutenfreie Ernährung ist aber aus medizinischer Sicht nur für Menschen unbedingt notwendig, die „Zöliakie“ haben. Eine Darmerkrankung, bei der es durch Gluten zu einer Schädigung der Darmschleimhaut kommt. Glutenfreie Spezialprodukte sind für diese Zöliakie-Betroffenen unbedingt notwendig.

Ansonsten gibt es meist keinen Grund auf Weizen oder Gluten zu verzichten.

Patienten mit der Diagnose „Reizdarm“ reagieren oft auf sehr viele Lebensmittel mit verstärkten Verdauungsbeschwerden, unter anderem können Laktose, Fruktose, Sorbit und Weizen unter Umständen dafür mitverantwortlich sein. Auch hier sind Pauschaldiäten allerdings nicht ratsam.

Wann immer Sie vermuten bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, ist eine umfangreiche medizinische Abklärung und gute diätologische Beratung äußerst wichtig.

Das können Sie selbst tun

Die Diagnose einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sollte von einem Arzt gestellt werden und andere Ursachen für die bestehenden Beschwerden müssen ausgeschlossen werden.

Lassen Sie sich von einer Diätologin oder einem Diätologen beraten.

Diätvorschläge im Internet oder aufgrund unseriöser Tests führen meist zu einer unnötigen oder falschen Einschränkung der Lebensmittelauswahl und Verunsicherung.

Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit:

Meiden Sie große Mengen Kern- und Steinobst und Fruchtsäfte, Marmeladen oder Süßspeisen aus Kern- und Steinobst.



Laktoseunverträglichkeit:

Alle flüssigen und halbfesten Milchprodukte (sowohl aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch) enthalten Milchzucker und sollten in der Ernährung gemieden werden. Es gibt als Ersatz bereits viele laktosearme Spezialprodukte im Supermarkt.

Hart- und Schnittkäse sowie Butter enthält keine nennenswerten Mengen Milchzucker mehr und wird grundsätzlich vertragen.

Auch Milkschokolade und Fertigprodukte können Milch oder Milchzucker enthalten.

Das für die Verdauung von Milchzucker verantwortlich Enzym heißt Laktase und kann rezeptfrei in Apotheken und Drogeriemärkten in Kapsel oder Pulverform gekauft werden. Laktasepräparate zu den Milchzuckerhältigen Mahlzeiten einzunehmen kann helfen, die Verdauungsleistung zu unterstützen ohne auf die Lebensmittel verzichten zu müssen.

Histaminunverträglichkeit:

Histamin und andere biogene Amine kommen v.a. in lang gereiften eiweißreichen Lebensmitteln und vergorenen alkoholischen Getränken vor, diese sollten in großen Mengen gemieden werden:

- lange gereifter Käse (Hartkäse wie Emmentaler, Parmesan, Camembert, Bergkäse)
- alkoholische Getränke (insbesondere Rot- und Dessertwein, Sekt, Bier)
- Schokolade
- Rohwürste wie Salami oder Mettwurst bzw. Rohschinken)
- Fisch aus Konserven, Räucherfisch, lange warm gehaltene Fischgerichte
- Nüsse (insbesondere Walnüsse)
- Tomaten
- Erdbeeren
- Sauerkraut

Antihistaminika sind rezeptpflichtige Medikamente, die dabei helfen können die Beschwerden zu lindern.

Allgemeine Tipps:

- Ob und wieviel Sie von diesen Lebensmittel vertragen sollten Sie selber austesten.
- Achten Sie generell auch bei allen verpackten Lebensmitteln und Fertigprodukten auf die Zutatenliste – hier können natürlich laktose-, fruktose-, sorbit- oder histaminreiche Inhaltsstoffe enthalten sein.
- Regelmäßige, abwechslungsreiche Mahlzeiten, gutes Kauen und das Meiden von Fertigprodukte trägt außerdem dazu bei, Symptome zu lindern.
- **Achten Sie vor allem darauf, dass es Ihnen gut geht:**
- **Reduzieren Sie Stress, machen Sie viel Bewegung und schlafen Sie ausreichend. Alleine dadurch, lassen sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten häufig verbessern und Magen-Darm-Beschwerden reduzieren.**