

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE JUNI 2016

Nahrungsmittelallergien vs. Nahrungsmittelintoleranz

Nahrungsmittelallergien	2
Nahrungsmittelintoleranz bzw. -unverträglichkeiten	8
Laktoseintoleranz	11
Zöliakie bzw. Glutenintoleranz	14
Histaminintoleranz	17
Fruktosemalabsorption	21
Smartphone Apps	24

Nahrungsmittelallergien vs. -intoleranz



Mehr und mehr Menschen leiden in den letzten Jahren unter einer Symptomatik, die allgemein hin als „Allergie“ beschrieben wird. Falls Sie oder einer Ihrer Lieben davon betroffen sind, sollten Sie allerdings differenzieren, ob es sich bei dieser Reaktion auf eine Substanz tatsächlich um eine Allergie handelt, oder um eine Unverträglichkeit (Intoleranz).

Vielleicht haben Sie schon beobachtet, dass diese beiden Begriffe im laienhaften Sprachgebrauch gemeinhin als gleichbedeutend verwendet werden, allerdings sind sie es aus medizinischer Sicht nicht.

Nahrungsmittelallergien

Nach eigenen Aussagen ist etwa 20 % der Schweizer Bevölkerung auf Nahrungsmittel allergisch. Nachgewiesen ist es jedoch bei nur 2–8 %. **Wenn Sie Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie haben, sollten Sie unterscheiden ob es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit handelt.** Dies ist allerdings nicht ganz einfach, da die Symptome oft sehr ähnlich sind.

Am häufigsten entwickeln Kleinkinder Allergien auf Nahrungsmittel. Mit zunehmendem Alter vertragen sie diese dann häufig wieder, daher empfiehlt es sich, Kinder alle 2 Jahre wieder auf Verträglichkeit zu testen.

Nahrungsmittelallergie oder Unverträglichkeit?

Wenn Sie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben, sind in Ihrem Körper zu wenig Enzyme vorhanden oder fehlen gänzlich, um bestimmte Nahrungsbestandteile entsprechend aufzubereiten. **Das bedeutet, dass Ihr Körper nicht in der Lage ist, diese zu verdauen und zu verwerten.** Wenn Sie allerdings eine Nahrungsmittelallergie haben, bilden Sie bestimmte IgE-Antikörper gegen Eiweisse (Proteine) in dem Lebensmittel, die dann zu Reaktionen mit teilweise dramatischen Folgen führen können.

Eine Nahrungsmittelallergie kann entweder eine **Allergie direkt auf ein Lebensmittel** sein, also z.B. auf Kuhmilch, Fisch-eiweiss, Meeresfrüchte, Nüsse und andere Lebensmittel oder sie kann durch eine **Kreuzallergenität** zu bestimmten Pollen, der sogenannten pollenassozierten Nahrungsmittelallergie, verursacht werden (mehr dazu unten im Abschnitt zu Kreuzreaktionen).

Dies passiert, weil Pollenallergene bisweilen eine grosse Ähnlichkeit zu bestimmten Nahrungsmittelallergenen aufweisen wie z.B. in Obst, Gemüse und Nüssen. Deswegen kann es im weiteren Verlauf bei einer bestehenden Allergie auf bestimmte Pollen zusätzlich zu einer Nahrungsmittelallergie kommen.

Welche Symptome deuten auf eine Nahrungsmittelallergie hin?

Wenn Ihnen die **folgenden Erscheinungen unmittelbar nach dem Genuss** von Mahlzeiten oder Getränken bekannt vorkommen, könnte sich der Verdacht auf eine Allergie oder Unverträglichkeit bestätigen:

- Juckreiz an Lippen und im Hals
- ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen
- Schwellungen der Lippen, Zunge sowie der Schleimhaut von Wangen und Rachen
- Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Kreislaufversagen
- Reaktionen der Haut, z.B. Ekzeme, Urtikaria, oder Nesselsucht
- Atemnot
- Asthmaanfälle, bis hin zu anaphylaktischen Schocks

Bei einem anaphylaktischen Schock handelt es sich per Definition um eine **maximale Überempfindlichkeitsreaktion** des Immunsystems auf eine bestimmte Substanz. Diese ist **akut lebensbedrohlich** und jede anaphylaktische Reaktion muss **von einem Arzt behandelt** und überwacht werden.

Es ist wichtig für Sie zu wissen, dass bei einer anaphylaktischen Reaktion schnelle Hilfe lebensrettend ist. Dies sind die **Schritte, die Sie anwenden sollten:**



- Notarzt mit 144 benachrichtigen.
- Notfallset anwenden, falls vorhanden (Allergiker haben es oft bei sich).
- enge Kleidungsstücke entfernen
- bei Atemnot: sitzende Haltung
- bei Schocksymptomen: Schocklage (auf dem Rücken, Füße erhöht)
- bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Lebenszeichen kontrollieren
- bei fehlenden Lebenszeichen: Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten

Falls eine solche Reaktion bei Ihnen selbst wahrscheinlich ist, sollten Sie unbedingt einen **Allergiker-Pass** mit sich führen und ihre engste Umgebung wie Familie, Freunde und Arbeitskollegen informieren, damit auch diese wissen, was im Notfall zu tun ist.

Was sollten Sie tun, wenn Sie Verdacht auf eine Allergie haben?

Eine sehr einfache und zugleich die effektivste Methode zur Diagnose, die Sie bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie anwenden können, ist das **Führen eines Tagebuchs** (Beschwerde-Kalender oder e-

Symptom App). Notieren Sie kontinuierlich Angaben zur Ernährung sowie auftretende Beschwerden. Auf Basis Ihrer Aufzeichnungen können Sie zeitliche Zusammenhänge zwischen potenziell unverträglichen Nahrungsmitteln und Allergiesymptomen erkennen.

Dabei ist es am besten, wenn Sie zunächst mit einer **Basisdiät** beginnen, die aus einigen Lebensmitteln mit sehr geringem Allergierisiko besteht. Dann können Sie jeweils nach einigen Tagen ein weiteres Nahrungsmittel hinzunehmen. Stellt sich bei bestimmten Lebensmitteln eine Unverträglichkeit und damit eine mutmassliche Allergie dagegen heraus, sollten Sie über mehrere Wochen eine entsprechende Ausschlussdiät einhalten, in der Sie das verdächtige Nahrungsmittel konsequent vermeiden (Nahrungsmittelkarenz). Beobachten Sie auch dabei Ihre Symptome konsequent und aufmerksam.

Achten Sie ausserdem sorgfältig auf versteckte Quellen in Backwaren, Wurstwaren, Gewürzmischungen sowie Halbfertig- und Fertigprodukten und lesen Sie die Zutaten immer aufmerksam, um Inhaltsstoffe die Allergien auslösen könnten zu identifizieren.

In Folge auf die Nahrungsmittelkarenz können Sie eine sogenannte **Provokationsdiät** einsetzen, bei der das betreffende Nahrungsmittel bewusst wieder verzehrt wird, um zu sehen, ob Sie wieder Allergiesymptome erfahren. Alternativ können Sie auch eine sogenannte Rotationsdiät durchführen, bei der verschiedene potenziell allergieauslösende Nahrungsmittel in einer bestimmten Reihenfolge gegessen werden.

Tipps zum Führen eines Ernährungs-Tagebuches

- Legen Sie mit einem Ernährungsberater einen Ernährungsplan fest.
- Starten Sie mit einer Basisdiät (3 bis 5 Tage).
- Fügen Sie immer neue Nahrungsmittel zu Ihrem Plan hinzu (alle 2 bis 3 Tage) und achten Sie sorgfältig auf mögliche Allergiesymptome.
- Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen beständig und detailliert.
- Testen Sie identifizierte Auslöser in verringerten Mengen aus.

Dann ist es empfehlenswert, **Bluttests oder Hauttest** für verdächtige Nahrungsmittel machen zu lassen, die eine zweifelsfreie Diagnose ermöglichen.

Weitere Tipps und Tricks

- Halten Sie **Ihre allergieauslösenden Nahrungsmittel** auf „Visitenkarten“ schriftlich fest und geben Sie diese dem Personal im Restaurant beim Bestellen.
- Sollten Sie verreisen, stellen Sie sicher, dass sie solche Karten in die **jeweilige Landessprache** übersetzt mitnehmen.
- Wenn Sie bei Familie und Freunden eingeladen sind, lassen Sie die **Gastgeber** Genaueres über die Allergie wissen und bieten Sie an, etwas Allergen-freies mitzubringen.
- Prüfen Sie vor jedem Kauf **Zutatenlisten** auch von bekannten Lebensmitteln immer wieder. Rezepturänderungen können jederzeit vorgenommen werden. Hersteller oder Grossverteiler geben bei Unsicherheiten gerne Auskunft. Die Kontaktangaben können Sie auf der Verpackung finden.



Wissenswertes

Erwachsene sind am häufigsten allergisch auf:

- Haselnüsse
- Sellerie
- Äpfel
- Baumnüsse und
- Kiwi

Besonders **schwerwiegende allergische Reaktionen** treten bei Erdnüssen, Meeresfrüchten oder Nüssen und Sesamsamen auf.

Kreuzreaktionen zwischen Birkenpollen und rohem Stein- und Kernobst sind häufig, kommen aber auch zwischen Milben und Meeresfrüchten sowie Latex und exotischen Früchten vor.

Kinder reagieren typischerweise auf Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss und Nüsse allergisch. Nahrungsmittelallergien, die im Säuglings- und Kleinkindalter auftreten, verlieren sich oftmals nach einigen Jahren, meist bis etwa zum fünften Lebensjahr. Danach kann es bei den betref-

fenden Kindern aufgrund einer entsprechenden Veranlagung jedoch zu einer erneuten **Sensibilisierung** gegen andere Allergene, wie etwa Pollen, kommen.

Wenn Jugendliche oder Erwachsene allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren, liegt oft **keine ursprüngliche Sensibilisierung** gegen das betreffende Nahrungsmittel vor, sondern eine sekundäre Nahrungsmittelallergie aufgrund einer **Kreuzallergie**.

Dies führt uns zum nächsten verwandten und wichtigen Thema, den Kreuzreaktionen.

Was ist eine Kreuzreaktion?

Eine Kreuzallergie liegt dann vor, wenn die gegen bestimmte Allergene gerichteten Immunglobulin-E-Antikörper (IgE-Antikörper) auch andere, ähnliche Allergene aus anderen Allergenquellen erkennen und bei Kontakten mit diesen, ebenfalls allergische Reaktionen auslösen. So kann es beispielsweise vorkommen, dass das Immunsystem nicht nur auf Pollen bestimmter Bäume, Gräser oder anderer Pflanzen, sondern auch auf Inhaltsstoffe bestimmter Obstsorten, Gewürze oder Nüsse, in denen ähnliche Allergene vorhanden sind, reagiert. Eine Kreuzreaktion ist also eine Gruppen-Allergie auf ähnliche oder verwandte Proteine.

Wenn Sie davon betroffen sind, reagieren Sie auf **mehrere scheinbar unabhängige Substanzen gleichzeitig allergisch**. Meist handelt es sich um eine Nahrungsmittelallergie, deren Ursache auf eine Pollen- oder Latexallergie zurückzuführen ist. Häufige Beispiele für eine Kreuzreaktion ist das Birkenpollen-Nuss-Kernobst- oder

das Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom. Wenn Sie also auf Birkenpollen sensibilisiert sind, könnten Sie gleichzeitig auf Äpfel und Nüsse allergisch reagieren und umgekehrt.

Wie kann ich eine Kreuzreaktion erkennen?

Wenn Sie **von einer Pollenallergie betroffen** sind und beim Essen von bestimmten Nahrungsmitteln ein Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich und an den Lippen verspüren oder sich gar eine Schwellung im Gesicht entwickelt, sollten Sie eine Kreuzreaktion in Betracht ziehen und sich dementsprechend beobachten und später testen lassen, wenn Ihre Beobachtungen bestätigt werden.



Welche Kreuzreaktionen sind typisch und wie kann ich diese vorbeugen?

Wenn Sie an einer Baumpollenallergie leiden, ist es zu 70 Prozent wahrscheinlich, dass Sie eine Kreuzreaktion mit Nahrungsmitteln haben können. Bei einer Beifuss- und Gräserpollenallergie kommen Kreuzreaktionen weniger häufig vor.

Häufig sind die folgenden Kreuzreaktionen:

Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom

- Birke, Erle, Hasel (Januar–April)
- Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, etc.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litchi



Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom

- Beifuss (Juli–August)
- Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne



Weitere typische Kreuzreaktionen

- Gräser (Mai–Juli)
- Erdnuss, rohe Kartoffeln, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Pfefferminze



Vorbeugung

Wenn Sie beim Essen ein Kribbeln/Beissen im Mund oder im Rachen bemerken sollten, Ihr Energiespiegel rapide abnimmt oder Sie einen inneren Widerwillen gegen ein Nahrungsmittel spüren, dann sollten Sie es nicht mehr konsumieren. **Beim Kochen oder Erhitzen werden viele Proteine verändert oder zerstört und können wieder gegessen werden.**

Eine Pollentherapie lässt sich in manchen Fällen mittels einer **Desensibilisierung** vermindern und verringert dadurch gelegentlich auch die Kreuzreaktion auf Nahrungsmittel.

Wenn Sie in der Vergangenheit an Empfindlichkeiten gelitten haben, oder generell zur Vorbeugung von Lebensmittelallergien, ist es sinnvoll, nicht zu oft und vor allem **nicht täglich die gleichen Lebensmittel zu essen**. Grundsätzlich ist bei Allergien der häufige Kontakt ein weit verbreiteter Auslöser.

Essen Sie beispielsweise **nicht jeden Tag die gleiche Gemüsemischung** in Salaten, da sonst viele potenziell allergieauslösende Stoffe zusammen aufgenommen werden. Versuchen Sie stattdessen, nur gelegentlich und nur in geringen Mengen das entsprechende Nahrungsmittel zu essen und beobachten Sie Ihre Reaktionen.



Stillen ist eine gute vorbeugende Massnahme für Ihre Kinder. Kinder, die ausschliesslich gestillt werden, leiden deutlich seltener an Nahrungsmittelallergien als Kinder, die nicht gestillt wurden.

Diagnose und Differenzialdiagnose

Wenn Sie Verdacht auf eine Kreuzallergie haben, sollten Sie sich weiter aufmerksam selbst beobachten und idealerweise Reaktionen in einem „**Symptomtagebuch**“ (e-Symptoms App) aufzeichnen.

Eine **Diagnose wird in der Regel mithilfe eines Allergietests wie einem Hauttest und Bluttest** gestellt. Doch in vielen Fällen werden Sie selbst durch Ihre Aufzeichnungen schon entsprechende Beobachtungen gemacht und festgestellt haben, dass Sie beispielsweise nicht nur mit den typischen Heuschnupfen-Symptomen auf eine entsprechende Pollenbelastung reagieren, sondern auch Unverträglichkeitsreaktionen beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel an sich beobachten.

Abzugrenzen sind Kreuzallergien von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei denen dem Körper z.B. bestimmte Enzyme teilweise oder ganz fehlen, wie beispielsweise bei einer Laktose-, Gluten- oder Histamin Intoleranz. Diese werden in den nächsten Abschnitten ausführlich behandelt.

Nahrungsmittelintoleranzen

Im vorherigen Beitrag war von Kreuzallergien die Rede. Diese sollte man von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgrenzen, bei denen dem Körper beispielsweise bestimmte Enzyme teilweise oder ganz fehlen, wie bei einer Laktose-, Gluten- oder Histaminintoleranz.

Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?

Unter einer Nahrungsmittelintoleranz versteht man **verschiedene, nicht allergisch bedingte Reaktionen auf Nahrungsmittel**. Nahrungsmittelintoleranzen sind wesentlich häufiger als echte Nahrungsmittelallergien. Insgesamt sind in der Schweiz bis zu 20 % der Bevölkerung von Intoleranzen betroffen. Nahrungsmittelintoleranzen lassen sich mit einem Allergietest nicht nachweisen, da im Blut keine Antikörper gebildet werden.

Was sind die Ursachen und Auslöser einer Nahrungsmittelintoleranz?

Bei Nahrungsmittelintoleranzen werden **bestimmte Teile der Nahrung fehlerhaft verstoffwechselt**. Ihre Verwertung im Körper funktioniert nicht richtig und nur ungenügend. Dies beruht darauf, dass der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren hat, einen bestimmten Stoff zu verdauen, beispielsweise durch das Fehlen von Enzymen – oder er hat diese Fähigkeit nie besessen. Der Körper bildet deswegen keine Antikörper, sondern reagiert unmittelbar mit Beschwerden auf ein Nahrungsmittel. Geringe Mengen des beschwerdeauslösenden Nahrungsmittels können meist weiterhin und ohne Konsequenzen gegessen werden.

Welche Symptome habe ich bei einer Nahrungsmittelintoleranz?

Die Symptome einer Nahrungsmittelintoleranz können **sehr vielfältig** sein und sind denen von **Nahrungsmittelallergien relativ ähnlich**.

Am häufigsten kommt es zu allgemeinen Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, und Unwohlsein.

Weitere mögliche Reaktionen sind: Müdigkeit, Gereiztheit, Hautausschläge, Kopfschmerzen (Migräne), Kreislaufbeschwerden, rheumatische Beschwerden usw. Häufig beginnen die Beschwerden schleichend. Es ist daher nicht immer einfach, diese mit einer Nahrungsmittelintoleranz in Verbindung zu bringen.



Diagnose und Differenzialdiagnose

Die Diagnose von Intoleranzen wie jenen auf Laktose und Histamin bzw. der Fruktosemalabsorption gestaltet sich oft schwierig. **Bei diesen Unverträglichkeiten fällt ein Allergietest negativ aus**, denn das Immunsystem ist nicht beteiligt und daher werden im Körper keine Antikörper gebildet.

Hier liefert das **Führen Ihres Ernährungstagebuchs** der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt aufschlussreiche Informationen.

Eine Anamnese stellt die Basis der Diagnostik dar. Je nach Verdacht können Tests gemacht werden, um den Verdacht zu bestätigen. Beispielsweise ein Gentest im Blut bei Verdacht auf Laktoseintoleranz oder H₂-Atemtest bei Verdacht auf Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption. Steht kein Test zur Verfügung, wird die bereits im letzten Beitrag erwähnte Weglassdiät (diagnostische Diät) durchgeführt.

Nahrungsmittelintoleranzen können in folgende Gruppierungen eingeteilt werden:

Malabsorptionskrankheiten:

Eine Glutenintoleranz (Zöliakie, Sprue) und Fruktoseintoleranz (Fruktosemalabsorption) fallen unter diesen Begriff.

Enzymatische Intoleranz:

Die Ursache hierfür ist ein Enzymmangel oder ein Enzymdefekt, der zur Folge hat, dass bestimmte Nahrungsbestandteile nicht (vollständig) verdaut werden können.

Bekannt und angeboren sind:

Hereditäre Fruktoseintoleranz und Galaktoseintoleranz (Galaktosämie).

Erworben sind:

Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Saccharoseintoleranz, Sorbitintoleranz, Fruktosemalabsorption

Pharmakologische Nahrungsmittelintoleranzen:

Bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln sind pharmakologisch aktiv. Das bedeutet sie haben eine physiologische Wirkung auf den Körper und können, wenn sie in grossen Mengen verzehrt werden, zu Symptomen von Lebensmittelintoleranzen führen (relative Intoleranz). Diese Wirkung kann beispielsweise durch biogene Amine wie Histamin in Tomaten, Rotwein und reifem Käse, Phenylethylamin in Schokolade, Tyramin in reifem Käse oder in Schokolade, Serotonin in Bananen und Nüssen, Glutamate (Glutamatunverträglichkeit) und Koffein auftreten.

Nichtdefinierte Intoleranzreaktionen (pseudoallergische Reaktionen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe):

Die Symptome sind hierbei ähnlich wie bei einer Allergie. Bei nichtdefinierten Intoleranzreaktionen handelt es sich um Reaktionen auf natürliche Nahrungsmittel oder bestimmte nicht natürliche Zusatzstoffe wie Salicylate, Benzoesäure, Farbstoffe, Emulgatoren, Sulfite und Geschmacksverstärker.

Durch den Verzehr von frischen, natürlichen Produkten lässt sich Kontakt mit diesen Stoffen vermeiden. Jedoch enthalten viele in der Fabrik hergestellte und verpackte Nahrungsmittel diese Zusatzstoffe, dazu zählen Fertigsuppen und -gerichte (Farbstoffe, Geschmacksverstärker), Konserven, Brote mit Konservierungsstoffen, Margarine, geräucherte und verarbeitete Fleischwaren (Sulfite, Farbstoffe) und vieles mehr.

Welche Therapie und Behandlungsmethoden gibt es für Intoleranzen?

Wenn Sie Verdacht auf eine Intoleranz haben, sollten Sie versuchen, die **beschwerdeauslösenden Nahrungsmittel zu identifizieren** und sie dann wegzulassen. Bei einer Zöliakie muss eine streng glutenfreie Ernährung eingehalten werden. Bei der Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz können Sie zusammen **mit einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH die individuelle Verträglichkeit** ermitteln.

Medikamentös können Sie bei Laktoseintoleranz das Enzym Laktase als Tablette und bei Histaminintoleranz das Enzym Diaminoxidase einnehmen.

Ausführliche Informationen zu einzelnen Intoleranzen, inklusive der Zöliakie, Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz finden Sie in den nächsten Abschnitten dieses Newsletters.

Tipps und Tricks

Wenn laktose-, fruktose- oder histaminhaltige Speisen **in kleinen Mengen** und über den Tag verteilt gegessen werden, sind sie in der Regel besser verträglich.

Gluten- und laktosefreie Produkte sind heute auch bei Grossverteilern erhältlich. Lesen Sie bei jedem Einkauf immer die Zutatenliste, um sicher zu gehen, dass ein Nahrungsmittel verträglich ist.

Laktoseintoleranz

In unserem letzten Abschnitt haben wir *Nahrungsmittelunverträglichkeiten* beschrieben. In den folgenden Sektionen werden wir genauer auf spezifische Unverträglichkeiten eingehen.



Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Wenn Ihr Körper das **Verdauungsenzym Laktase** nicht oder nur ungenügend produziert, leiden Sie unter einer Laktoseintoleranz. Dieses Enzym ist nämlich unverzichtbar, um die Laktose (Milchzucker) in seine Bestandteile zu spalten.

Fehlt es, gelangt Laktose unverdaut bis in tiefere Darmabschnitte und dies kann dies zu Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen führen. In der Schweiz haben ungefähr 20% der Einwohner eine Laktoseintoleranz.

Was sind die Ursachen und Auslöser für eine Laktoseintoleranz

Milchzucker (Laktose) ist ein Zweifachzucker, der aus Schleimzucker (Galaktose) und Traubenzucker (Glukose) besteht. Natürlicherweise kommt Laktose in der Milch von Säugetieren vor. Allerdings werden **bei der industriellen Herstellung von Nahrungsmitteln, sowie Fertigprodukten, Gewürzzubereitungen oder Medikamenten oft kleinere Mengen Laktose** zugefügt.

Das Enzym Laktase spaltet normalerweise den Milchzucker im Dünndarm in seine zwei Bestandteile, so dass diese über den Darm ins Blut aufgenommen werden können. Wenn allerdings **durch Vererbung oder, ausgelöst durch eine andere Krankheit**, ein Laktasemangel besteht, spricht man von einer Laktoseintoleranz. Anstatt ins Blut zu gelangen, wird der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm weitergesandt und wird dort von Bakterien vergoren, welches die Beschwerden auslöst.

Symptome

Die durch die Vergärung im Dickdarm gebildeten Gase und Wasseransammlung führen zu den typischen Symptomen, beispielsweise Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Übelkeit, Wind, Verstopfung und Erbrechen. Zu einer **lebensbedrohlichen** Situation führt eine Laktoseintoleranz jedoch **nicht**. Wenn Sie davon betroffen sind, kann diese allerdings sehr unangenehm und einschränkend sein.

Diagnose und Differenzialdiagnose

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass sie Milch und Milchprodukte nicht gut vertragen und die aufgeführten typische Symptome einer Laktoseintoleranz beobachtet. **In Vorbereitung auf einen Arztbesuch würde es hilfreich sein, wenn Sie die gegessenen Nahrungsmittel und die beobachteten Beschwerden in einem Ess-Symptom-Tagebuch festhalten.** Mehr zur Führung eines Tagebuches können Sie in unserem letzten Abschnitt lesen.

Der H₂-Atemtest und ein **Gentest** im Blut liefern zuverlässige Methoden zur **Bestätigung der Diagnose bzw. Differenzialdiagnose.**

Mit einem sogenannten **Laktosetoleranztest (auch Provokationstest)** kann festgestellt werden, ob Milchzucker gut vertragen wird. Dabei wird eine bestimmte Menge an Milchzucker in Wasser aufgelöst und getrunken.

Im Anschluss wird in bestimmten Zeitintervallen das Blut untersucht, wobei der Blutzuckerspiegel gemessen wird. Spaltet das Enzym Laktase den Milchzucker in seine Bestandteile Glukose und Galaktose, steigt der Blutzucker. Ist der Blutzuckeranstieg zu gering, liegt vermutlich eine Laktoseintoleranz vor. Gleichzeitig beobachtet man auch die Entwicklung von Beschwerden unmittelbar.

Weitere Nahrungsmittelintoleranzen wie zum Beispiel Fruktosemalabsorption und Zöliakie (Glutenintoleranz) können sehr ähnliche Symptome auslösen. Bei Säuglingen und Kleinkindern könnte beispielsweise auch eine allergische Reaktion auf Milcheiweiss für Beschwerden verantwortlich sein.

Welche Therapien gibt es?

Eine Therapie könnte aus laktosearmer Ernährung bestehen. Mit einer Fachperson (z.B. einem **Ernährungsberater**) können Sie individuelle Ernährungsempfehlungen zusammenstellen lassen. Diverse Enzym-Ersatzpräparate können die Verdauung des Milchzuckers unterstützen. Diese können Sie in Form von Kapseln oder Tabletten einnehmen.

Falls eine sogenannte sekundäre Laktoseintoleranz vorliegt, d.h. als Folge einer anderen Krankheit, kann die Heilung der ursächlichen Krankheit die Laktoseintoleranz zum Verschwinden bringen. Beispielsweise tritt bei Glutenunverträglichkeit oft in der Folge auch eine Laktoseintoleranz auf. Diese bessert sich im Allgemeinen nach Besserung des Zustands der Zotten im Darm wieder. Ausserdem kann eine Laktoseunverträglichkeit bei anderen Darmkrankheiten wie z.B. Colitis ulcerosa, Magen-Darm-Infektionen oder Morbus Crohn auftreten.

Tipps und Tricks

Laktose ist oftmals **besser verträglich, wenn gleichzeitig fett- oder eiweissreiche Nahrung gegessen wird.** Ebenso sind **kleine Mengen** laktosehaltiger Nahrungsmittel, die **über den Tag verteilt** gegessen werden, meist gut verträglich.

Reifer Käse wird oft auch von laktoseintoleranten Menschen oft gut vertragen, weil während des Reifungsprozesses der grösste Teil der Laktose durch Bakterien abgebaut wird. Im Detail- und Fachhandel ist eine grosse Anzahl von laktosefreien Spezialprodukten erhältlich.

Auf Kalziumzufuhr achten!

Achten Sie bei laktosefreier oder -armer Ernährung insbesondere darauf dass Sie **genug Kalzium einnehmen**. Dies ist in hohen Mengen in Gemüse wie Grünkohl, Broccoli, Fenchel, Lauch oder Spinat enthalten. Ausserdem können Sie diverse Mineralwässer mit einem Gehalt von mehr als 150 Milligramm Kalzium/Liter trinken, die die Kalziumzufuhr unterstützen.

Milchprodukte, aus denen der Milchzucker entfernt wurde, sind oft mit Kalzium angereichert. Auch diese können auch zur Deckung des Kalziumbedarfs beitragen. Eine ausgewogene Ernährung ist auch bei Laktoseintoleranz möglich. Viele Lebensmittel sind von Natur aus laktosefrei bzw. -arm.

Zöliakie (Glutenintoleranz)

Was ist eine Zöliakie?

Ungefähr ein Prozent der Bevölkerung der Schweiz sind von einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) betroffen. Vereinfacht beschrieben führt Gluten, d.h. Klebereiweiss in verschiedenen Getreidesorten, bei Personen mit einer Zöliakie, zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. **In der Regel ist jedoch ein beschwerdefreies Leben durchaus möglich, vorausgesetzt dass eine glutenfreie Ernährung eingehalten wird.**

Was sind die Ursachen und Auslöser einer Glutenunverträglichkeit?

Der Sammelbegriff Gluten wird für Klebereiweisse in verschiedenen Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn und Triticale) verwendet. **Wenn Sie an einer Zöliakie leiden, haben Sie meistens schon eine genetische Prädisposition (Vorbelastung).** Dadurch führt bei Ihnen die Zufuhr von Gluten zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Diese Schädigung führt ausserdem zum Abbau der Dünndarmzotten. Dadurch verkleinert sich die Oberfläche des Darms, und infolgedessen können Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe) schlechter aufgenommen werden. Diese stehen dem Körper dann nicht mehr ausreichend zur Verfügung. Die sich daraus ergebenden Nährstoffdefizite können im Laufe der Erkrankung zu Mangelerscheinungen wie z.B. Eisenmangel und zu entsprechende Folgen (z.B. Blutarmut) führen.

Ausserdem können Umweltfaktoren, beispielsweise eine Infektion mit dem Pilz *Candida albicans*, Stress oder hoher Al-



koholkonsum eine Entstehung der Zöliakie fördern.

Welche Symptome zeigen sich?

Wenn Sie unter einer Zöliakie leiden, kann eine **Vielfalt** von Symptomen in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Es gibt allerdings auch Formen der Zöliakie, bei der nur wenige bemerkbare oder fast keine Symptome auftreten

Welche Symptome sind bei Kleinkindern bemerkbar?

Häufig können Sie **Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Durchfall, Blähbauch, Wachstumsstillstand, Entwicklungsverzögerung, Weinerlichkeit und Gereiztheit** als Symptome beobachten, die auf eine Zöliakie hinweisen könnten.

Welche Symptome sind bei Jugendlichen und Erwachsenen häufig?

Sollten Sie **Müdigkeit/Erschöpfung, Blutarmut, Eisenmangel und andere Mangelzustände, Durchfall oder Verstopfung, wiederkehrende Bauchschmerzen, Knochenschmerzen, Gewichts- und Kraftverlust, verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme, oder depressive Verstimmungen** nach dem Verzehr von glutenreichen Nahrungsmitteln beobachten, könnte dies auf eine Unverträglich-

lichkeit hinweisen. Weiterhin kann diese bei Frauen zu Unfruchtbarkeit und Frühgeburten führen.

Welche Diagnosemethoden gibt es?

Die Zöliakie hat zwei Manifestationsgipfel: einen im Säuglingsalter, und einen im vierten Lebensjahrzehnt. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Sollten Sie Verdacht auf eine Zöliakie haben, empfiehlt es sich, dass Sie **spezifische Antikörper** im Blut messen lassen, die eine Zöliakie bezeichnen. Weitere diagnostische Untersuchungen können durch eine **Dünndarmspiegelung** mit einer Gewebeentnahme (Biopsie) vorgenommen werden.

Allerdings ist die Zahl Zöliakiespezifischer Antikörper im Blut ernährungsabhängig. Das bedeutet, diese werden durch Einhaltung einer glutenfreien Ernährung reduziert und **daher wäre es notwendig, dass Sie beispielsweise eine glutenfreie Ernährung erst nach einer eindeutigen Diagnose beginnen**. Andernfalls würden Sie diese unmöglich machen.

Die Zöliakie tritt gehäuft auch mit anderen Erkrankungen auf, zum Beispiel mit Diabetes mellitus Typ 1, rheumatoider Arthritis oder Trisomie 21. Als Folgeerscheinung einer über längere Zeit hinweg nicht entdeckten Zöliakie kann bei Betroffenen zusätzlich eine Laktoseintoleranz oder Osteoporose auftreten.

Welche Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

Eine Zöliakie lässt sich einzig und alleine durch eine **glutenfreie Ernährung** unter Kontrolle behalten. Durch das Vermeiden von Gluten können Sie in der Regel auch als Zöliakiebetroffene(r) beschwerdefrei und gesund leben.

Falls Sie zöliakiebetroffen sind, gelten deshalb folgende Anhaltspunkte:

- **Unbedingt vermeiden** sollten Sie: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Grünkern, Emmer, Triticale, Einkorn und alle Lebensmittel, die diese enthalten (z.B. Brot, Gebäck, Teigwaren, Mehlsaucen, Fertiggerichte etc.)
- Glutenfreier Hafer (ohne Verunreinigung mit Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel) ist **in kleinen Mengen** für die meisten Betroffenen verträglich. Ihr betreuender Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialist kann Ihnen dazu Auskunft geben.
- Naturprodukte, die von Natur aus **glutenfrei** sind, beispielsweise **Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Hirse, Teff und Hülsenfrüchte** sind unbedenklich. Ebenfalls unverarbeitete Produkte, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Gemüse, Früchte, Pflanzenöle und Zucker.
- Bei **Fertigprodukten** ist es wichtig, dass Sie die Deklaration lesen, um festzustellen, ob es sich um ein geeignetes Produkt handelt oder nicht.
- Ein grosses Sortiment an glutenfreien Speziallebensmitteln ist auf dem Markt erhältlich. Sie können sich dabei am Schweizer Allergiegütesiegel orientieren.

- **Glutenfreie Ware** signalisiert z. B. das **Glutenfrei-Symbol** (durchgestrichenes Ährenzeichen), ansonsten gibt es meist einen Warnhinweis „kann Spuren von Gluten enthalten“. Da unterschiedliche Getreidearten oft im selben Verarbeitungsbetrieb verpackt werden, sind Kreuzkontaminationen nicht auszuschliessen wenn das Glutenfrei-Symbol nicht vorhanden ist.



Histaminintoleranz

Was ist eine Histaminintoleranz?

Bei der Histaminintoleranz besteht ein **Ungleichgewicht zwischen dem Auftreten und dem Abbau von Histamin** im Körper durch die Aufnahme von Lebensmitteln. Dieses Missverhältnis kann in der Konsequenz zu ganz unterschiedlichen Symptomen nach der Nahrungsaufnahme führen. Schätzungsweise ein bis drei Prozent der Bevölkerung in der Schweiz sind hiervon betroffen.

Was sind Ursachen und Auslöser einer Histaminintoleranz?

Vermutet wird, dass eine Histaminunverträglichkeit durch ein Ungleichgewicht zwischen dem Auftreten von Histamin und der eingeschränkten Aktivität der Enzyme DAO (Diaminoxidase) DAO und HNMT (Histamin-N-Methyltransferase) entsteht, welche die Histamine abbauen. Eine solche Störung kann durch ganz unterschiedliche Ereignisse hervorgerufen werden. Eine Unverträglichkeit kann erworben werden oder angeboren, und daher vorübergehend oder dauerhaft sein.

Es gibt **zwei Typen der Unverträglichkeit**, den Typ DAO und HNMT.

Im ersten Fall ist die Aktion der DAO (Diaminoxidase) beschränkt. Somit wird **das mit der Nahrung entstandene Histamin nicht (vollkommen) neutralisiert**. Dadurch kommt es beim Essen histaminbildender Nahrungsmittel zu einer „**pseudoallergischen Reaktion**“ im Körper.



HNMT tritt vermehrt in den Organen beispielsweise Leber, Atemwege, Haut, oder im Zentralnervensystem auf. Wenn zu wenig dieser HNMT vorhanden ist, kommt es gleichfalls zu einer Histaminintoleranz.

Dieser Typ „HNMT“ führt im Körper allerdings zu einer **allmählichen und langsamen Ansammlung von Histamin**. Wenn dann dem Körper Histamin zugeführt wird, bringt dies bildhaft das „**Fass zum Überlaufen**“. Daher sind die Symptome bei diesem Typ oft länger andauernd und viel weniger auffällig.

Ein Histaminabbau wird durch Vitamin C im Körper gefördert.

Hauptauslöser für Probleme und Symptome ist also eine zu hohe **Zufuhr von Histamin über die Ernährung**. Histamin kommt in unterschiedlich hohen Konzentrationen in vielen tierischen als auch pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Und **auch der Körper selbst produziert es. Beispielsweise fungiert Histamin als Botenstoff bei allergischen Reaktionen.** Körpereigenes Histamin spielt aber wahrscheinlich nicht wirklich eine Rolle bei einer Histaminunverträglichkeit.

Welche Symptome zeigen sich bei einer Histaminintoleranz?

Symptome können äusserst unterschiedlich ausfallen - die häufig sehr wenig spezifischen Symptome können vorwiegend während und nach dem Essen beobachtet werden, daher empfiehlt sich wieder das Führen eines Ernährungstagebuches.

Folgende Symptome können typisch sein, sind aber nicht ausschliesslich:

- Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen
- Plötzliche Hautrötungen (Flush-Symptomatik)
- Juckreiz und Rötungen am Körper
- Blutdruckabfall, Schwindel, Herzrasen
- Bei Frauen: Menstruationsbeschwerden
- Rinnende Nase, chronischer Schnupfen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Rote Augen, geschwollene Lippen

Wie kann ich eine Diagnose erstellen lassen?

Eine eindeutige Diagnose gibt es für eine Histaminunverträglichkeit leider noch nicht. Am Besten ist es zunächst andere Lebensmittelallergien und Reaktionen beispielsweise auf Gluten, Laktose, Fruktose usw. und weitere Magen-Darmerkrankungen auszuschliessen.

Wenn Sie weiterhin Verdacht einer Histaminunverträglichkeit haben, ist es empfehlenswert, mit einer Karenz von histaminreichen Lebensmitteln zu beginnen und diese vier bis sechs Wochen aufrecht zu erhalten. Sollten sich Ihre Symptome in dieser Zeit bessern, dann können Sie auf eine Diagnose einer Histaminintoleranz schliessen.

Ob ein DAO-Mangel genetisch bedingt ist, können Sie am besten durch einen Gentest herausfinden.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die wichtigste Massnahme um Ihre Symptome unter Kontrolle zu halten, ist eine **histaminarme Ernährung** und **längerfristig eine Ernährungsumstellung**.

Zunächst empfiehlt sich eine strikt histaminarme Ernährung, die auch Karenzphase genannt wird. Darauf folgen sollte eine Zeit, in der Sie dann histaminreichere Lebensmittel gezielt nach und nach wieder einführen. Dies kann Ihnen dabei helfen, Ihre ganz individuellen Unverträglichkeiten zu ermitteln.

Darauf sollte dann langfristig eine Ernährung folgen, welche sich an Ihrer spezifischen Histaminunverträglichkeit orientiert. Das Enzym Diaminoxidase kann ausserdem noch unterstützend als Medikament eingenommen werden.

Sie können herausfinden, welche Symptome bei so einer histaminarmen Ernährung eliminiert werden. Dazu ist es allerdings wichtig die histaminarme Ernährung vier bis sechs Wochen lang strikt

durchzuführen. **Nach dieser Eliminationsdiät können Sie eine Rückschau erstellen, um festzustellen inwiefern sich Ihre Beschwerden gebessert haben.** Dies wird eine Histaminintoleranz entweder bestätigen oder widerlegen.

Es sollte **allerding** vermieden werden **langfristig und generell bestimmte Lebensmittel vollkommen auszuschließen.** Wenn gar keine Besserung Ihrer Beschwerden beobachtet werden kann, sollten Sie alle Nahrungsmittel nach und nach wieder einführen. Hierzu könnte es einen Ansatz geben, den Sie mit einem **Ernährungsberater** diskutieren können.

Wenn jedoch eine Besserung eintritt, dann können Sie nach und nach histaminreichere Nahrungsmittel wieder eingeführen und Ihre Symptome weiter beobachten. Sie werden jetzt einige der Lebensmittel wieder vertragen. Dabei ist es empfehlenswert auszutesten, wo Ihre ganz persönliche Toleranzschwelle ist.

Einfache Grundregeln, die Sie bei Ihrer Ernährung beachten sollten:

- Die Histaminhaltigkeit ändert sich mit der Reife- und dem Hygienestatus, daher immer nur frische Fleisch- und Fischwaren verwenden und Alkohol vermeiden.
- Bei ärztlicher Behandlung sollten Sie immer auf Ihre Histaminintoleranz hinweisen. Dies gilt wesentlich bei Operationen die eine Narkose erfordern.
- Erörtern Sie bitte mit Ihrem Arzt welche Medikamente Sie vermeiden sollten.

- Bewahren Sie Ihre Lebensmittel nie lange auf. Nehmen Sie diese nicht vorher lange aus dem Kühlschrank heraus, um sie zu erwärmen. Frischer ist immer besser.

Welche Lebensmittel sollten Sie vermeiden?

Folgende Nahrungsmittel blockieren die Diaminoxidase oder sind sehr histaminhaltig und sind keinesfalls verträglich:

Gemüse und Obst: Tomaten, Spinat, Sauerkraut, Ketchup, Aubergine, Avocado, Essiggemüse, Linsen, Ananas, Banane, Erdbeeren, Zitrusfrüchte (**obwohl diese Vitamin C enthalten und Vitamin C einen Histaminabbau fördert**) und mehr

Fleisch: Wurstwaren wie Bratwurst, Cervelat, Aufschnitt, Salami, Bündnerfleisch, Rohschinken, Räucherschinker, etc

Fisch: Thunfisch, Sardellen, Hering, Mahi Mahi (als Konserve, mariniert, gesalzen oder getrocknet), Meeresfrüchte

Käse: Alle Hart-, Weich und Schmelzkäse

Getränke: Schwarztee, alle Arten von Energy Drinks, Alkoholische oder gegärte Getränke

Andere oder gruppenübergreifend: Konserven oder Fertigprodukte, Kakao (Schokolade usw., besonders dunkle), und andere mehr, beispielsweise ist Weizen oft schlecht verträglich, Dinkel und Roggen allerdings verträglich.

Bitten testen Sie es für sich.

Welche Ernährungsmittel sind histaminarm?

Fleisch: Frisch oder auch tiefgekühlt, inklusive Geflügel

Fisch: Frisch oder tiefgekühlt

Milchprodukte: Milch, Rahm, Joghurt und Frischkäse, z.B. Quark, Mozzarella und Hüttenkäse

Gemüse: Alle Gemüse, die oben nicht aufgeführt sind, frisch oder tiefgekühlt.

Siehe Lebensmittel-Verträglichkeitsliste - Histamin

http://www.mastzellaktivierung.info/downloads/foodlist/11_FoodList_DE_alphabetisch_mitKat.pdf

Fruktosemalabsorption

Dies ist nun der letzte Abschnitt zum Thema Nahrungsmittelintoleranzen.

Die Fruktosemalabsorption ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten beschreiben aussergewöhnliche Reaktionen**, die im Körper nach einer Aufnahme bestimmter Lebensmittel auftreten können.

Es wird derzeit geschätzt, dass etwa 30 bis 40 Prozent der europäischen Bevölkerung an einer Fruktosemalabsorption leiden. Allerdings nimmt zur ca. die Hälfte dieser Anzahl die Beschwerden wahr.

Was genau geschieht bei Fruktosemalabsorption?

Fruktosemalabsorption muss von der sehr selten auftretenden **Fruktoseintoleranz unterschieden** werden. Die letztere ist meistens vererbt. **Bei der vererbten Fruktoseintoleranz handelt es sich um eine Störung des Fruktosestoffwechsels.** Diese wird normalerweise schon **im Säuglingsalter diagnostiziert**. Wenn Sie davon betroffen sind, müssen Sie Fruktose und Nahrungsmittel, die diese enthalten konsequent vermeiden.

Bei einer normalen Verdauung gelangen Fruktose und andere Nahrungsbestandteile in den Magen und werden dort durch die Magensäure verarbeitet, und gelangen dann zunächst in einen Bereich mit dem Namen Duodenum (Zwölffingerdarm) und anschliessend in den Dünndarm. Hier erfolgt normalerweise der Transport ins Blut.



Für alle Bestandteile der Nahrung gibt es Transportsysteme, die dafür zuständig sind, dass Bestandteile der Nahrung vom Darm ins Blut gelangen. Für Fruktose steht dafür im Duodenum und im oberen Teil des Dünndarms ein Transportsystem bereit, das „Glut5“. **Weil Fruktose ein Einfachzucker ist, wird er im Gegensatz zu Laktose nicht aufgespalten.** Daher erfolgt der Transport erfolgt direkt von Darm ins Blut.

Dieses System kann man sich ähnlich einem Wagen mit Anhängerkupplung vorstellen. Der Glut5 Transporter ist der Wagen, er fährt durch die Darmwand und nimmt das Fruktosemolekül, den Anhänger, durch diese Darmwand mit.

Ein solches System gibt es, wie gesagt, für alle Nahrungsbestandteile. Beispielsweise ist für den Transport von Glukose ein bestimmter Glut2-Transporter zuständig und für Aminosäuren, d.h. Eiweissbausteine, wieder ein anderer Transporter. Dieser Ablauf nennt sich Resorption.

Bei einer Fruktosemalabsorption ist dieses System allerdings gestört. Es stehen zu wenig Transporter zur Verfügung, so dass ein Teil der Fruktose unverdaut in den Dickdarm gelangt. Die Bakterien im Darm vergären sie zu verschiedenen Gasen, beispielsweise Wasserstoff, Methan, und kurzkettige Fettsäuren. **Es sind diese resultierenden Gase, die dann zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, führen können.**

Wie viele Personen in der Schweiz hiervon betroffen sind, weiss man nicht genau.

Was sind die Ursachen und Auslöser einer Fruktosemalabsorption?

Die Fruktosemalabsorption entsteht im Laufe des Lebens und kann auch vererbt sein. Wenn Sie an einer Fruktosemalabsorption leiden, ist die Funktion des Transportproteins für Fruktose also gestört. Dadurch kann der Fruchtzucker nicht angemessen im Darm aufgenommen werden.

In medizinischer Hinsicht verursacht eine Fruktosemalabsorption keine weiter schwerwiegenden Folgen. Allerdings kann sie für die Betroffenen je nach Symptomen sehr belastend sein.

Was sind typische Symptome einer Fruktosemalabsorption?

Normalerweise sind Obst und Gemüse gesunde Lebensmittel und wertvolle Lieferanten für viele Vitamine und Spurenelemente. Diese können jedoch bei Ihnen eine Reihe von Beschwerden verursachen, wenn Sie an einer Fruktosemalabsorption leiden.

Die im Dünndarm nicht aufgenommene Fruktose wird im Dickdarm durch Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt, welche folgende typische Beschwerden auslösen können: Bauchschmerzen bis hin zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Druckgefühl im Oberbauch, Übelkeit, allgemeines Unwohlsein, Erbrechen und Aufstossen.

Wie erfolgt die Diagnose?

Ein H2-Atemtest wird zur Diagnose verwendet. Eine Erfragung der Ernährungsgewohnheiten sowie Ihr Ernährungs- und Symptomtagebuch können wichtige Hinweise zur Ihrer individuellen Verträglichkeit von Fruktose und auch zur Rolle von Zuckeralkoholen liefern.

Behandlung/ Therapie

Wenn Sie betroffen sind, sollten Sie sich nach der Diagnose während maximal zwei Wochen fruktosearm ernähren und auf Zuckeralkohole verzichten (Karenzphase). Anschliessend wird in einer Testphase die individuelle Verträglichkeit der Fruktose ermittelt. Dazu wird die Zufuhr der Menge an fruchtzuckerhaltigen Lebensmittel schrittweise gesteigert. Schlussendlich werden individuelle Ernährungsempfehlungen zusammengestellt.

Weitere Informationen, Tipps und Tricks

Auftreten von Fruchtzucker

Fruchtzucker tritt natürlicherweise in Kern- und Steinobst, auch in getrockneten Früchten oder Fruchtsäften, und in Honig auf. Auch kalorienreduzierten Süssgetränken und manchen Milchprodukten, sowie Spezialprodukten für Diabetiker werden oftmals auch grössere Mengen Fruktose zugesetzt.

Fruchtzucker wird in der Regel **besser vertragen, wenn gleichzeitig mit ihm auch fett- oder eiweissreiche Nahrungsmittel** gegessen werden. **In einer Kombination mit Traubenzucker (Glukose) kann die Fruktose auch meistens besser vertragen werden.**

Bespielsweise können Erdbeeren mit Zucker und Rahm kombiniert werden, oder ein Erdbeertörtchen wird im Grossen und Ganzen besser vertragen als nur die Erdbeeren.

Zuckeralkohole im Körper **vermindern die Aufnahme von Fruktose** ausserdem noch zusätzlich.

Zu den Zuckeralkoholen gehören:

- Sorbit/Sorbitol (E420)
- Mannit (E421)
- Xylit (E967)
- Maltit (E965)
- Laktit (E966)
- Isomalt (E953)

Wie können Sie bei einer Fruktosemalabsorption trotzdem süssen?

Anstelle von Honig und Zucker können Sie beispielsweise mit **Reissirup, Traubenzucker, Erythritol, oder Stevia** süssen.

Sie sollten andere Sirupe allerdings vermeiden! Zucker kann oft in kleinen Mengen verträglich sein, weil er aus gleichen Teilen Fructose und Glukose besteht. **Dies müssten Sie allerdings für sich selbst testen**, denn es ist individuell verschieden.

Smartphone Apps



- Testfragen für die tägliche Symptomaufzeichnung
- Fotofunktion für Aufnahmen von Hautveränderungen
- Statistikfunktionen
- Journalübermittlung an Ärztin/Arzt
- Ratgeber zum Umgang mit Allergien
- Erfassen der Kontaktdaten der behandelnden Ärztin/Arzt
- Schutzfunktion der Daten durch persönlichen PIN



- Persönliches Profil erstellen und Allergien und Unverträglichkeiten im digitalen AllergiePass erfassen
- Erstellung mehrerer Profile z.B. für Kinder, Partner etc.
- Kontaktdaten der behandelnden Ärztin/Arzt oder von Notfallkontaktpersonen eintragen
- Erfassung von Notfallmedikamenten
- Anleitung zur Ersten Hilfe in Notfallsituationen
- Mit dem Update wird es Ärzten möglich sein, die Angaben zu validieren (ab Frühjahr 2016)
- Ratgeber zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten
- Pollenmesstationen mit Angaben zur Pollenbelastung
- Informationen zu allergenen Pflanzen
- Informationen zum Wetter und zu Luftschadstoffen (Ozon und Feinstaub)
- Angebote von aha! Allergiezentrum Schweiz

Apps herausgegeben von
aha! Allergiezentrum Schweiz.

In iTunes Store / Google Play Store
kostenlos erhältlich.

Quelle: www.aha.ch

Weitere Informationen

Welche Diagnosemöglichkeiten und Behandlungen gibt es?

Informationen in diesem Newsletter, ersetzen nicht den Besuch bei Ihrem Arzt, um allfällige andere Krankheiten auszuschliessen oder eine Diagnose zu erstellen.

Die Craniosacral Therapie ist eine erfolgreiche Methode der Alternativtherapie, die hilft, Ihre Symptome zu lindern, den Stress zu reduzieren sowie zur Unterstützung der von Ihrem Arzt verordneten Behandlung.

Suchen Sie einen Therapeuten oder Ernährungsberater in Ihrer Region?
Auf der Online Plattform Coachfrog finden Sie die richtige Person für Sie!

www.coachfrog.ch



Nächste Ausgabe:
Juli 2016

Thema:
Viszerale Craniosacral Therapie



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine bei Ivana Silvestri:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch