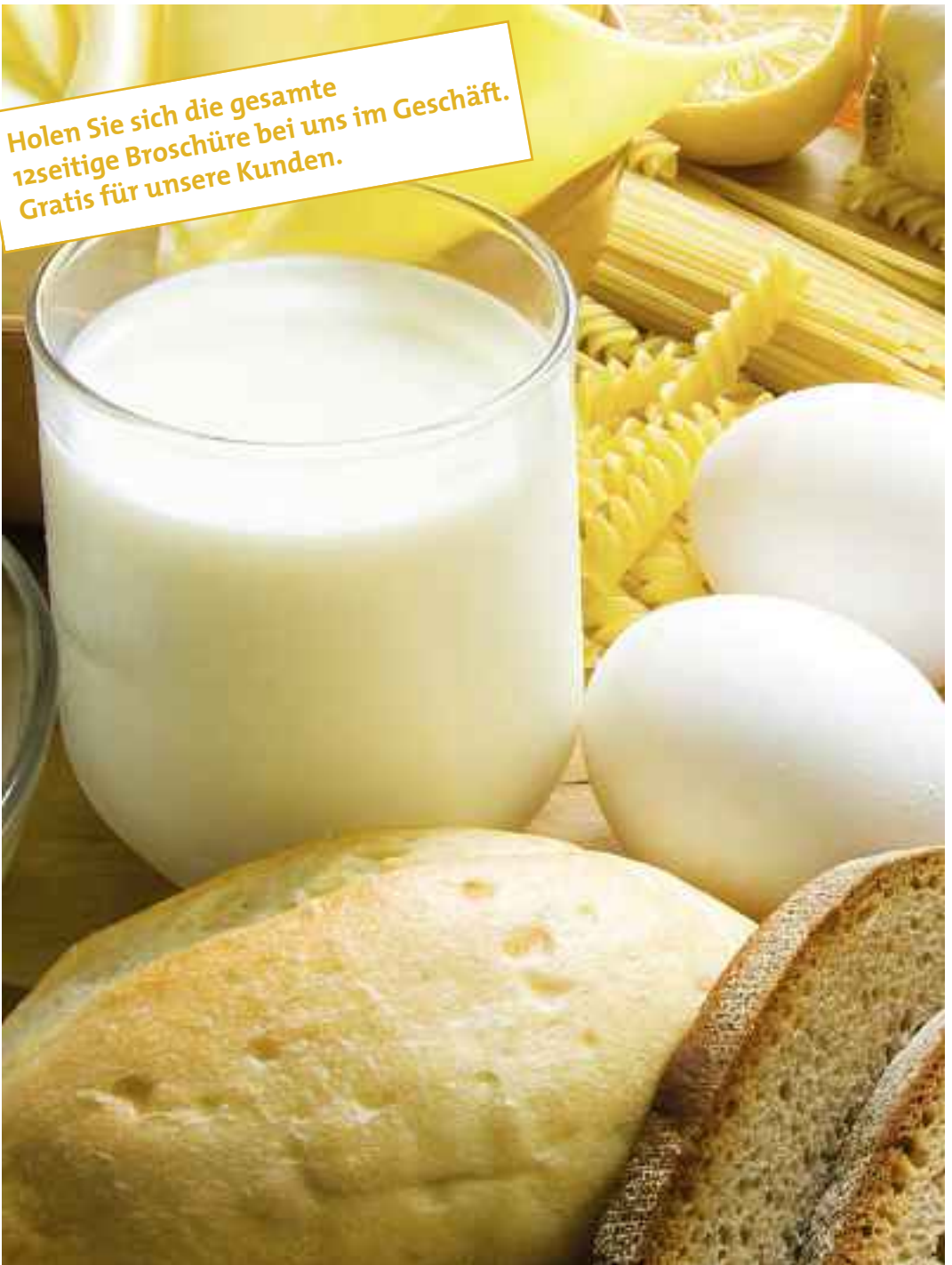


Balance



Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten

Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.



Genuss und seine Kehrseite

Nicht alle kulinarischen Freuden bereiten dem Körper auch eitel Freude! So sehr uns gewisse Dinge schmecken: Sobald sich unsere Verdauung mit bestimmten Inhalten auseinandersetzt, spüren wir die unangenehmen Folgen: Magenbrennen, Blähungen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Juckreiz. Die Ursachen sind ebenso vielfältig wie die Symptome.

Allergie oder Unverträglichkeit?

Wenn das Immunsystem auf eine Materie überreagiert, sprechen wir von einer Allergie. Der Körper erkennt Bestandteile von Nahrungsmitteln fälschlicherweise als Fremdkörper und bildet Abwehrzellen. Echte Nahrungsmittelallergien sind recht selten – nur ca. 2% der Erwachsenen sind betroffen und etwa 8% der Kleinkinder: Bis zum Schuleintritt sind deren Allergien jedoch meist wieder verschwunden ...

Im zweiten Fall sprechen wir von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -intoleranz. Unser Körper kann gewisse Substanzen nicht oder nur ungenügend verarbeiten. Diese Fehlfunktion ist entweder angeboren oder erworben. Es gibt keine immunologische Reaktion auf Allergene, vielmehr werden die kritischen Stoffe nicht richtig abgebaut, weil zum Beispiel die dafür erforderlichen Enzyme fehlen. Und das verursacht Beschwerden.

In beiden Fällen sind die resultierenden Symptome sehr ähnlich, weshalb bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten oft auch von Pseudoallergien gesprochen wird.

Häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Lactoseintoleranz oder Milchzuckerunverträglichkeit

Lactose ist in sämtlichen Milchprodukten enthalten und wird gewöhnlich im Dünndarm in Glucose und Galactose aufgespalten. Wenn jedoch das dafür verantwortliche Enzym (Lactase) fehlt oder nur unzureichend vorhanden ist, gelangt der Milchzucker unverkleinert in den Dickdarm und verursacht Pro-

bleme wie Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, trockene Haut oder Kopfschmerzen bis hin zu Konzentrationsmangel und chronischer Abgespanntheit.

Die Lactoseintoleranz ist nicht zu verwechseln mit der selteneren Milcheiweißallergie, die insbesondere bei Kindern vorkommt und echte allergische Reaktionen auslöst.



Fructosemalabsorption, Fruchtzuckerunverträglichkeit

Fruchtzucker wird von Enzymen in Monosaccharide (Einfachzucker) gespalten und direkt durch die Dünndarmwand vom Körper aufgenommen. Wenn dieses Transportsystem nicht korrekt funktioniert, gelangt die Fructose unverarbeitet in den Dickdarm. Das kann zu starken Blähungen, Durchfall, aber auch Reizbarkeit, Müdigkeit oder Kopfschmerzen führen.

Manche Menschen vertragen auch keine Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Xylit, die in den meisten Diät- und Lightprodukten, zuckerfreien Kaugummis oder Bonbons enthalten sind. Da unser Stoffwechsel Sorbit in Fructose umwandelt, sollten auch diejenigen mit einer Fructoseintoleranz auf diese Produkte verzichten. Achtung: Sorbit befindet sich in den meisten Zahnpasten!

Fructosemalabsorption ist nicht zu verwechseln mit der seltenen, erblichen Fructoseintoleranz, welche schwere Leber- und Nierenschädigungen hervorrufen kann.

Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit

Das Getreideeiweiss Gluten kommt zum Beispiel in Weizen, Roggen, Dinkel oder in der Gerste vor. Spezifische Bestandteile lösen bei den betroffenen Personen eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut aus, die sich anfänglich häufig in Durchfall, Völlegefühl und Übelkeit äussert. Mit fortlaufender Zeitdauer führt sie zum Abbau der Darmzotten, worauf Nährstoffe immer schlechter aufgenommen werden. Die weiteren Folgen: Vitamin- und Eiweissmangel, Blutarmut sowie Gewichtsverlust. Die Zöliakie betrifft rund 1% der Bevölkerung.

Histaminintoleranz, Histaminose

Der Mangel an Enzymen hindert den Abbau von Histamin, welches nicht nur durch Nahrungsmittel zugeführt, sondern auch vom Körper gebildet wird. Histamine finden wir in bakteriell fermentierten Lebensmitteln wie Rotwein, Hartkäse, geräuchertem Fleisch, Sauerkraut, Senf oder Essig. Sie kommen aber auch in Tomaten, Meeresfrüchten und Inne-

reien vor. Sogenannte Histaminliberatoren begünstigen die körpereigene Produktion sowie die Freisetzung – dazu gehören zahlreiche Lebensmittelzusätze wie Farbstoffe oder Konservierungsmittel. Die Symptome reichen von Juckreiz, Kopfschmerzen, rinnender Nase oder Blähungen bis hin zu Herzrasen, Harnröhrentzündung oder Erschöpfungszuständen.

Erdnussallergie

Hier handelt es sich um eine Immunreaktion des Körpers auf die Erdnussproteine. Sie gilt als eine der schwersten Nahrungsmittelallergien – die Folgen reichen bis hin zum anaphylaktischen Schock, einem akut lebensbedrohlichen Kreislaufversagen. Betroffene müssen nicht nur Erdnüsse selbst, sondern auch Erdnussbutter und -öl, bestimmte Schokoladen oder Snackprodukte konsequent meiden.

Naturbelassen ist immer besser

Heute gibt es immer mehr Leute, welche die Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln schlecht vertragen. Ob Geschmacksverstärker wie Glutamat, Konservierungsmittel, Farb- oder Süsstoffe – am besten ist natürlich frisch vom Markt, ohne jegliche Zusätze.

