

Ernährung

Unverträgliche Lebensmittel



Lebensmittel bereiten manchen Menschen Probleme.

Ein guter Rotwein am Abend, dazu alter Käse, vielleicht noch ein paar Nüsse – alles leckere Dinge. Doch viele Menschen wundern sich, dass sie das gar nicht so gut vertragen. Sie reagieren mit Bauchschmerzen, Hautausschlägen, Sodbrennen oder anderen Beschwerden. Immer mehr Menschen – so scheint es jedenfalls – leiden an bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten. Das sieht man schon daran, dass immer mehr entsprechende Produkte angeboten werden, zum Beispiel laktosefrei Milch. Woran liegt es, dass diese Unverträglichkeiten zunehmen, oder stimmt das wohlmöglich gar nicht? Wir sprachen mit Experten über verschiedene Lebensmittel-Intoleranzen.

[Lebensmittelunverträglichkeiten, \[3:17\]](#) 

Ein Beitrag von Anke Wiebersiek

Kreislaufprobleme, Hautausschläge, Herzrasen

Unsere Reporterin sprach mit Sigrud Gramlow, die seit 17 Jahren unter einer ganzen Reihe von Beschwerden leidet: Hautausschläge, Kreislaufprobleme, Bauchkrämpfe, Herzrasen. Zeitweise verlor die 43-Jährige sehr viel an Gewicht und konnte nicht mal mehr Leitungswasser zu sich nehmen. Die Ärzte konnten ihr kaum helfen und glaubten, sie leide an einer psychischen Erkrankung. Erst das Gespräch bei einer Allergie- und Ernährungsberaterin lieferte eine Diagnose. Sigrud Gramlow leidet an verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten, das heißt, ihr Körper kann bestimmte Stoffe aus der Nahrung nicht verarbeiten. Hätte Sie die Diagnose nicht bekommen, wäre sie wohl verhungert, vermutet sie. Sie zähle schon zu den Fällen, die schwerwiegender seien und könne sich eigentlich nur noch ernähren, wenn sie passende Enzyme dazunehme. Denn jedes Lebensmittel könne bei ihr eine Reaktion auslösen, selbst eine Tasse Kaffee mit laktosefreier Milch.

Früher wurde Reizdarm diagnostiziert

In Europa sind Schätzungen zufolge 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung von einer Laktose-Intoleranz betroffen. Ihr Körper kann also keinen Milchzucker abbauen. Ungefähr 30 Prozent leiden an einer Fructose-Intoleranz. Das heißt, der Fruchtzucker in Obst und Gemüse verursacht gesundheitliche Probleme. Früher wurden die Beschwerden oft unter der Diagnose „Reizdarm“ zusammengefasst. Mittlerweile hat man bessere Diagnosemöglichkeiten, sagt die Allergie- und Ernährungsberaterin Heidi Homann. Die Lebensmittel hätten sich verändert. Je nachdem, welche Intoleranz untersucht wird, sei es so, dass eben doch eine ganze Reihe neue

Lebensmittel oder Zutaten dazu gekommen wären, für die unser Verdauungssystem gar nicht ausgelegt sei: Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Zuckerersatzstoffe seien in immer mehr Lebensmitteln enthalten.

Moderne Ernährung nimmt dem Körper Ruhephasen

Für die Zunahme an Lebensmittel-Unverträglichkeiten gebe es aber noch weitere Gründe, so die Gesundheitsberaterin: Am Beispiel der Unverträglichkeit von Fructose erklärt Heidi Homann, dass es früher in diesen Breitengraden immer drei Monate gegeben habe, wo es relativ wenig Obst gab, dann viel, dann wenig, dann gar nicht. Diejenigen, die eine Fructoseunverträglichkeit hatten, hätten dann aber immer drei Monate im Jahr Zeit gehabt, in der der Körper sich erholen konnte. Das fällt heute alles weg, da das ganze Jahr über immer Obst gegessen werde.

Histamin in Rotwein und altem Käse

Neben der Fructose- und Lactose-Unverträglichkeit gilt die Histamin-Intoleranz als eine der häufigsten Unverträglichkeiten. Histamin wird einerseits im Körper gebildet oder von außen durch Nahrung zugeführt. Zum Beispiel durch Lebensmittel, die lange reifen oder lagern, wie etwa Rotwein oder alter Käse. Bei einer Unverträglichkeit kann der Körper das Histamin nicht richtig abbauen. Eine ganze Reihe von Beschwerden könne das auslösen. Bisher weniger bekannt sei die Unverträglichkeit von Sorbit, einem Zuckeralkohol, sagt Heidi Homann. Eigentlich seien wir gar nicht dafür ausgelegt, Sorbit aufzunehmen. Wer schon einen empfindlichen Bauch habe, reagiere dann ganz häufig auf diesen Stoff.

Kochen wie zu Omas Zeiten

Das empfiehlt Homann, denn als ursprüngliche Lebensmittel verwendet wurden und daraus dann eine Mahlzeit entstand, sei die Ernährung am verträglichsten gewesen.

Quelle: <http://www.radiobremen.de/bremeneins/ratgeber/lebensmittelunvertraeglichkeit100.html>