

Wenn Essen krank macht



© Fotolia/Inga Nielsen

Als ob man als Krebspatient nicht schon genug um die Ohren hätte. Sollen Sie sich nun auch noch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten befassen?! Den Organismus jetzt von Substanzen zu verschonen, die er nicht verträgt, kann aber tatsächlich entlastend sein. In manchen Phasen stehen allerdings andere Aspekte im Vordergrund. Und das zu Recht. Wählen Sie, welcher Zeitpunkt für Sie der richtige ist, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist oft längst der Appetit vergangen bevor sie dahinter kommen, was genau mit ihnen los ist. Schon Babys können möglicherweise bestimmte Substanzen nicht normal verdauen. Die meisten Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickeln sich aber erst im Erwachsenenalter. Die Zahl der Betroffenen steigt – sicher auch durch verbesserte Diagnosemöglichkeiten. Die Häufigkeit von Allergien im Allgemeinen nimmt ständig zu. Über mögliche Gründe wird viel spekuliert. Sicher liegt hier ein multifaktorielles Geschehen zugrunde, in dem unter anderem Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Die Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie belegen, dass seelische Prozesse ebenfalls Auswirkungen auf das Abwehrsystem haben.

Krankheit mit vielen Gesichtern

Die Erscheinungen einer Unverträglichkeit sind vielfältig. Es kann zu Übelkeit und Erbrechen, Magen- oder Bauchschmerzen, Blähungen und Problemen mit dem Stuhlgang kommen. In diesem Fall ist ein Bezug zum Speiseplan naheliegend und wird in der Regel auch gefunden. Solche Hinweise treten allerdings nur bei 20 Prozent der Betroffenen auf. Häufiger sind Veränderungen der Haut: Juckreiz, plötzliche Rötungen (»Flush«), Nesselsucht oder Ödeme. Auch die Schleimhäute im Mund sowie um den Kehlkopf herum können jucken oder anschwellen. Vielleicht treten Beschwerden ähnlich wie bei

Heuschnupfen oder Asthma auf oder Heiserkeit und Hustenreiz. Bei zehn Prozent der Betroffenen kommt es zu Herz-Kreislauf-Problemen wie beschleunigtem Puls, niedrigem Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen. Manchmal stehen allgemeine Symptome im Vordergrund wie Müdigkeit, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit oder schlechte Laune. Da wird die Diagnose schon mal zur Stecknadelsuche.

Eine Allergie kommt selten allein

Nahrungsmittelallergien kann man praktisch gegen alles entwickeln. Oft treten mehrere Allergien parallel auf. Bekannt sind die sogenannten »Kreuzreaktionen« bei Heuschnupfen-Gepлагten, die mitunter keine Äpfel vertragen. Eine Allergie löst unabhängig von der Menge der aufgenommenen Substanz allergische Symptome aus.

Spurensuche

Zur Diagnose von Allergien werden oft »Prick-Tests« angeboten. Dabei ritzt man die Haut am Arm oder auf dem Rücken leicht ein und bringt dort allergieverdächtige Substanzen auf. Was

Bitte gehen Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper um, und wählen Sie Ihre Nahrung mit Bedacht aus. Erfahrungsgemäß wissen wir oft auch ohne aufwendige Tests von Speisen, die uns nicht bekommen.

man daran erkennt ist, ob die Haut am Arm oder am Rücken allergisch reagiert. Für die Reaktion des Darms hat das nur eine begrenzte Aussagekraft. Einige Kollegen bedienen sich subjektiver Verfahren wie Bioresonanz oder Kinesiologie. Ich empfehle, solche Ergebnisse mit harten Fakten aus dem Labor zu untermauern.

Manche Bluttests resultieren in einer Ampel-Kennzeichnung. So kann man die Dramatik je Lebensmittel beurteilen. Ernährungsumstellungen werden wahrscheinlicher beibehalten, wenn sie gut in den Alltag integrierbar sind. Es ist zielführender, alle Nahrungsmittel mit knallroter Ampel konsequent zu meiden als die roten und gelben halbherzig. Richten Sie ein besonderes Augenmerk auf Lebensmittelgruppen. Sind beispielsweise Haselnüsse, Mandeln und weitere Schalenfrüchte problematisch, scheidet der Körper Nüsse einfach nicht zu akzeptieren. Dann empfehle ich, diese vorerst ganz vom Speiseplan zu streichen.

So plötzlich wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten auftreten können, verschwinden sie übrigens auch immer mal wieder. Nicht alle, aber einige lösen sich auf, wenn die Gesamtbelastung reduziert wird – auch und besonders auf der Seelenebene. Und vielleicht lohnt sich ein Blick auf die Baubiologie, die Strahlenbelastung und die Materialien in der Umgebung.

Klebeeiweiß als Störfaktor

Eine häufige Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit ist eine Intoleranz für Gluten, das Klebeeiweiß von Getreide. Die einheimische »Sprue« oder »Zöliakie« betrifft Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Kamut. Gluten ist laut EU-Richtlinie auszeichnungspflichtig. Das diagnostisch Anspruchsvolle an der Zöliakie ist, dass sie nicht wie die anderen Nahrungsmittelallergien mit dem Immun-Parameter IgE erfasst werden kann, sondern nur mittels IgA und IgG.

Bei etwa zehn Prozent der Betroffenen liegt ein IgA-Mangel vor, sodass der unspezifischere IgG-Antikörpertest zur Diagnose herangezogen werden muss. Da es sich bei der Zöliakie gleichzeitig auch um eine Autoimmunerkrankung handelt, bei der spezifische Antikörper nachgewiesen werden können, sichert der Arzt so die Diagnose.

Durch die Autoimmun-Komponente treten noch vielfältigere Symptome auf. Bei Erwachsenen kommt es oft zu unklaren Beschwerden: Chronische Müdigkeit, Blutarmut, trockene Haut, Knochenschmerzen, Zahnschäden, Gelenkentzündungen und Atemwegsinfekte sowie Unfruchtbarkeit und die Neigung zu Fehlgeburten können so manchen Diagnostiker ins Grübeln bringen. Der Kinderarzt sieht deutlichere Hinweise: Durchfälle in großen Mengen, die fettig glänzen und übel riechen, sowie Gedeihstörungen. Die Kinder sind oft missmutig, haben dünne Arme und Beine, aber einen geblähten Bauch.





Werden Nahrungsmittelallergien erkannt und berücksichtigt, ist ein gesundes Schlemmen ohne Beschwerden möglich.

Am häufigsten sind Allergien gegen

- Krebstiere
- Eier
- Fische
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch
- Nüsse
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Lupinen
- Weichtiere (Muscheln, Schnecken, Tintenfische).

Diese Inhaltsstoffe müssen laut EU-Richtlinie ausgewiesen werden.

Ebenso müssen Schwefeldioxid (SO₂) und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l auf Lebensmittelverpackungen angegeben werden, weil auch sie allergieartige Symptome verursachen. Da es sich hierbei um eine dosisabhängige Reaktion handelt, spricht man von einer Pseudoallergie.

Gemeinsam mit der Zöliakie treten auch andere Autoimmunerkrankungen gehäuft auf, z. B. die der Bauchspeicheldrüse (Diabetes mellitus Typ 1) und der Schilddrüse (Hashimoto). Das macht das klinische Bild noch verwirrender.

Wenn sich der Zöliakie-Verdacht bestätigt, ist es zwingend notwendig, auf Gluten gänzlich zu verzichten, damit sich die malträtierete Darmschleimhaut erholen kann. In der Regel besteht außerdem ein Nährstoffdefizit durch die beeinträchtigte Verdauungsfunktion, das ausgeglichen werden muss. Menschen mit Zöliakie gehören in verantwortungsvolle medizinische Betreuung.

Von wegen Reizdarm

Bei einer Laktose-Intoleranz fehlt das Enzym zum Verarbeiten des Milchzuckers. Oft laufen Patienten mit diesem Problem jahrelang mit einer Reizdarm-Diagnose umher. Es kann zu diffusen Symptomen kommen wie Müdigkeit, Schwindel, Kopfweh, Nervosität, Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Akne oder niedergeschlagener Stimmung. Hier lohnt ein Auslassversuch, denn die Symptomatik schwindet recht zuverlässig je weniger Laktose man zu sich nimmt.

Ein weiterer Verdächtiger ist der Fruchtzucker. Schätzungen zufolge leidet ein Drittel der Bevölkerung im Westen unter einer gestörten Verarbeitung von Fructose. Der beim Internisten angebotene Atem-Test hat mit zahlreichen Störfaktoren und mit fast einem Drittel Fehlerrate

nur begrenzten Aussagewert. Machen Sie bei Verdacht dennoch einen, möglicherweise sichert er die Diagnose. Falls er negativ ausfällt, ist das noch kein Anlass zur Entwarnung. Über Blutuntersuchungen gibt es keine wissenschaftlich anerkannten Testverfahren.

Mit und ohne Fructose-Intoleranz: Bitte essen Sie keine künstlichen Süßungsmittel. Dafür gibt es mehrere Gründe. Leber und Bauchspeicheldrüse werden davon irritiert. Außerdem sind viele von ihnen appetitanregend. Alles was süß schmeckt und die Aufschrift »zuckerfrei« trägt, ist verdächtig.

Möglichst gesund leben

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist es wichtig, dass nicht nur die problematische Substanz gemieden wird. Vielmehr ist es empfehlenswert, insgesamt auf eine gesunde Ernährung zu achten. Schad- und Zusatzstoffe wie künstliche Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel, Farb- und Aromastoffe irritieren unnötig den Verdauungsapparat. Wenn Sie keine Lust haben, beim Einkaufen ständig Etiketten zu studieren, stellen Sie um auf eine biologische Kost. Die Bio-Marken der Handelsketten, die Bio-Discounter und die Reformhäuser ersparen Ihnen schon mal die größte Auswahl.

Wie wir aus der Presse wissen, ist Bio nicht zu 100 Prozent verlässlich. Die Kontrollen in Deutschland sind aber streng, Verstöße werden empfindlich geahndet und öffentlich gemacht. Dem Boulevard-Journalismus zum Trotz ist der sicherste Weg, sich hierzulande gesund zu ernähren, also immer noch der Griff zu Bio-Produkten. Und wie immer gilt: Bloß nicht fanatisch werden! Wenn der eine sich über seinen Reizdarm wundert, während er sich von glutenfreiem Fastfood ernährt, und der andere sein biologisch-dynamisch produziertes Salatblatt nicht mehr anrührt, weil es auf dem Weg vom Reformhaus auf den Küchentisch etwas Großstadt-Regen abgekriegt hat, ist das beides nicht gesund. ■

Text: PetRa Weiß

Fructose ist in Früchten enthalten und auch in

- Hülsenfrüchten, Bohnen, Zwiebeln und Lauch (Stachyose, Raffinose, Verbascose)
- Probiotika (Oligofructose)
- Abführmitteln (Lactulose)
- Diätprodukten (Süßungsmittel wie Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Palatinin bzw. Isomalt)