LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. November 2022

Lebensmittelunverträglichkeiten – warum Laktose, Fruktose oder Gluten Beschwerden auslösen können

Kein Supermarkt mehr ohne „Frei-von"-Produkte, kaum noch eine Speisekarte ohne „Frei-von"-Vermerk bei den Gerichten – Lebensmittelunverträglichkeiten scheinen immer weiter um sich zu greifen. Tatsächlich vertragen viele Menschen Laktose, Fruktose oder Gluten nicht besonders gut – um drei der häufigsten Auslöser zu nennen. Wie kommt es eigentlich zu den Unverträglichkeiten? Wie kann man sie erkennen? Welche Lebensmittel sollte man meiden? Und welche Rolle spielt dabei die Lebensmittelindustrie?

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten kann der Körper bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdauen – sei es, weil ein Verdauungsenzym nicht in ausreichender Menge vorhanden ist, wie bei der Laktose-Unverträglichkeit, sei es, weil der Transport durch das Verdauungssystem nicht richtig funktioniert, wie bei der Fruktose-Unverträglichkeit. Gänzlich unbekannt ist bislang, was eine Gluten-Unverträglichkeit auslöst. Zu unterscheiden sind alle drei Unverträglichkeiten von schwerwiegenderen Erkrankungen mit teils ähnlichen Symptomen: der Milchallergie, der erblichen Fruktose-Intoleranz und der Zöliakie. In diesen Fällen sind sehr strenge Diäten einzuhalten, was bei Unverträglichkeiten nicht immer nötig ist.

Frei-von-Produkte – mehr als ein Verkaufsschlager?

Die Supermarktregale mit sogenannten Frei-von-Produkten sind in den letzten Jahren enorm gewachsen. Sie sind in der Regel teurer als „normale" Produkte, weshalb immer wieder der Verdacht geäußert wird, sie dienten nur dem Profit der Hersteller. Richtig ist, dass der komplette Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe zu Mangelerscheinungen an anderer Stelle führen kann, und dass es sich oft um stark industriell verarbeitete Lebensmittel handelt, deren Nährwerte nicht immer optimal sind. Der Boom der Frei-von-Produkte wird auch darauf zurückgeführt, dass die starke Präsenz der Lebensmittel-Unverträglichkeiten in den Medien viele Menschen erst auf den Gedanken bringt, eigentlich normale Verdauungsbeschwerden mit einer Unverträglichkeit in Verbindung zu bringen. Tatsächlich lassen nur sehr wenige Betroffene ihr Problem ärztlich abklären. Dies wäre jedoch vor einer Weglass-Diät wichtig – zum einen, um andere Erkrankungen auszuschließen, zum anderen, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken.

Laktose-Unverträglichkeit

Laktose ist, wie der deutsche Name Milchzucker sagt, in Milch und Milchprodukten enthalten. Vielen Menschen fehlt es am Enzym Laktase, das den Milchzucker in seine verwertbaren Bestandteile aufspaltet. Die Verdauung verursacht dann schmerzhafte Blähungen und Krämpfe und es kommt schnell zu Durchfall.

Die Beschwerden lassen häufig schon nach, wenn man deutlich weniger Milchprodukte zu sich nimmt. Vor allem Milch und Sahne sollten reduziert werden. Joghurt dagegen wird oft gut vertragen. Es enthält sogar kleine Mengen an Laktase, was bei der Verdauung hilft. Alter Käse ist besser verträglich als junger, denn während des Reifungsprozesses wird Milchzucker abgebaut. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen: Das Enzym Laktase ist in Form von Pulvern, Kautabletten oder Kapseln in Apotheken oder Drogerien erhältlich. Bei gleichzeitiger Einnahme mit milchzuckerhaltigen Produkten kann es bei der beschwerdefreien Verdauung helfen.

Eine Milchzuckerunverträglichkeit kann übrigens durch einen Atemtest ärztlich festgestellt werden. Möglicherweise empfiehlt der Arzt oder die Ärztin dann die Einnahme von Calcium, denn Milchprodukte sind wichtig für die Knochengesundheit.

Fruktose-Unverträglichkeit

Fruktose oder Fruchtzucker kommt hauptsächlich in Obst, einigen Gemüsesorten sowie in Honig, Haushaltszucker und Rohrzucker vor. Während sich bei der erblichen Fruktose-Intoleranz die Fruktose dem Stoffwechsel entzogen wird und sich in Leber, Nieren und Dünndarm anreichert, wird sie bei der so genannten Fruktose-Aufnahmestörung nicht an die richtige Stelle im Darm gebracht. So kann sie nicht ordnungsgemäß verdaut werden und verursacht Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, breiige, zum Teil übelriechende Stühle und Durchfall. Bei dieser Unverträglichkeit müssen Betroffene nicht so streng auf Fruktose verzichten, wie bei der erblichen Form. Manchmal hilft es schon, auf besonders fruktosehaltige Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Trauben oder Pflaumen zu verzichten. Die Angst, dem Körper zu wenig Vitamine zuzuführen ist meist unbegründet, da es genügend fruktosearme Obst- und Gemüsesorten gibt, wie zum Beispiel Bananen, Avocados, Paprika, Auberginen, Tomaten und Zucchini.

Gluten-Unverträglichkeit

Das Eiweiß Gluten ist in Brotgetreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste und damit in den klassischen Brotwaren enthalten. Bei empfindlichen Menschen kann es Verdauungsbeschwerden verursachen: Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall. Deutlich abzugrenzen ist die Glutenunverträglichkeit von der Autoimmunerkrankung Zöliakie, bei der bereits kleinste Menschen von Gluten eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut auslösen.

Anders als Zöliakie-Erkrankte sollten Glutensensitive versuchen, nicht ganz auf die positiven Eigenschaften des Getreides zu verzichten. Hafer beispielsweise wird oft recht gut vertragen. Dinkel, Roggen und Gerste machen eher Beschwerden. Meiden sollten sie lockeres, luftiges Brot, denn diesem wurde meist zusätzliches Gluten beigegeben. Gluten ist auch in Bier enthalten, und es kann in Zahncreme und Kosmetika vorkommen – hier lassen sich leicht Alternativen finden.

Nicht zuletzt wäre zu überlegen, ob die eine oder andere körperliche Reaktion vielleicht zum natürlichen Verdauungsprozess gehört – Blähungen beispielsweise sind in einem gewissen Umfang völlig normal.

Unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie auf der Homepage der LZG diesen Text auch zum Nachlesen und Hören.

Seit Neuestem ist das Gesundheitstelefon auch als Podcast zu hören. Die Folgen der letzten Monate sowie alle künftigen Ausgaben des Gesundheitstelefons sind kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen, wie zum Beispiel open.spotify.com, zu finden.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Pro und contra „Frei-von“-Produkte

Überblick Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die Abgrenzung zu Lebensmittelallergien