



Ledochowski, M. Nahrungsmittel-Intoleranzen



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat man bei Ihnen eine Fruktose-, Sorbit-, Laktose- oder Histaminintoleranz festgestellt oder eine Kombination verschiedener Nahrungsmittelintoleranzen? Oder vertragen Sie vielleicht kein Obst, keine Milchprodukte, keinen Fisch oder keinen Alkohol und wüssten gerne, was dahintersteckt? Leiden Sie unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, ohne dass man dafür eine »organische« Ursache hat finden können? Hat man Ihnen erklärt, dass Sie an einem »Reizdarmsyndrom« leiden und eben damit leben müssten?

Schätzungen zufolge vertragen etwa 80 Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum kein Sorbit, rund 33 Prozent können keinen Fruchtzucker und etwa 25 Prozent keinen Milchzucker vertragen. Und das Reizdarmsyndrom gehört zu den Krankheiten mit den schnellsten Zuwachsraten: In manchen Regionen Europas sollen bereits fast 25 Prozent der Einwohner daran leiden – an einer Erkrankung, die immer noch zu den psychosomatischen Krankheiten gezählt wird.

Die Lebensmittelindustrie unternimmt leider nach wie vor wenig Anstrengungen, sich mit dem Problem der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ernsthaft auseinanderzusetzen und Nahrungsmittel mit geringem bzw. verringertem »Unverträglichkeitspotenzial« zu produzieren. Dafür existiert inzwischen ein ganzer Wirtschaftszweig, der laufend neue Methoden zur Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickelt und diese oft über das Internet, über Ernährungsberater oder auch Ärzte anbietet. Die meisten dieser Untersuchungsmethoden sind bisher jedoch nie wissenschaftlich untersucht worden. Das Ergebnis ist aber stets eine lange Liste von verbotenen oder empfohlenen Nahrungsmitteln.

Dem gegenüber steht das völlige Versagen des Gesetzgebers. Die Gesetzgebung wird den heutigen Produktionsmethoden schlicht nicht mehr gerecht, zum Beispiel werden etwaige Nebenwirkungen von Nahrungsmitteln überhaupt nicht erfasst. Von Gesetzes wegen gibt es nur »sichere«, »unsichere« und »verdorbene« Nahrungsmittel, aber keine Nebenwirkungen. Und wo mangels Gesetz kein Gesetzesverstoß vorliegt, lässt sich auch kein Recht einklagen. So kommt es, dass die Lebensmittelindustrie ihre Produktionsweise weitgehend unkontrolliert verändern kann, meist mit dem Ziel, ihre Produkte immer billiger herzustellen. Nur leider werden diese dadurch oft unverträglicher für den Konsumenten. Treten dann Nebenwirkungen auf (die im Gesetz ja nicht vorgesehen sind), werden diese Erscheinungen in der Regel als »individuelle Unverträglichkeit« ausgelegt, selbst wenn mehr als 80 Prozent der Bevölkerung davon betroffen sind.

Trotz strenger Einhaltung der empfohlenen Diäten erfahren viele Menschen keine Besserung. Je schlechter es ihnen geht, desto mehr versuchen sie, sich »gesund« zu ernähren. Oft geben sie viel Geld aus, um sich teure Spezialnahrungsmittel aus Reformhäusern oder Nahrungsergänzungsmittel aus Drogerien zu kaufen. Doch nicht selten kommt es gerade durch das Bestreben, sich besonders gesund zu ernähren, zu einer Zunahme der Beschwerden. So erlebe ich es tagtäglich in meiner Praxis.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten zeichnen sich durch eine sehr hohe Komplexität aus. Oft kommt es erst durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren zu Unverträglichkeitsreaktionen. So kann ein und dasselbe Nahrungsmittel bei einer Gelegenheit eindeutige Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen und bei einer anderen problemlos verzehrt werden. Dies führt bei den Betroffenen verständlicherweise zu Verunsicherung.

In diesem Buch werde ich einige sehr häufig vorkommende Unverträglichkeitsreaktionen und die Zusammenhänge zwischen ihnen beschreiben und außerdem die kleinen, aber bedeutenden Unterschiede zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und -allergie erklären. Sie sollen erfahren, was Sie selbst tun können und worauf Sie achten müssen, wenn Sie professionelle Hilfe suchen. Ich möchte Sie auch dazu ermuntern, sich in Selbsthilfegruppen zusammenzuschließen. Hier können Sie nicht nur mit anderen Betroffenen Erfahrungen und Rezepte austauschen, sondern auch als Gruppe in Erscheinung treten und öffentlich auf die zunehmende Bedeutung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen. Vom Internet als Informationsquelle möchte ich jedoch dringend abraten, auf die Gründe dafür gehe ich später ausführlich ein.

Maximilian Ledochowski, Innsbruck

Januar 2014

Anna, 22 Jahre

» Annas Odyssee – ein typischer Fall

Anna K. war etwas übergewichtig und litt wie ihre Mutter an Diabetes, der aber noch mit Medikamenten behandelt werden konnte. Frau K. kaufte nicht nur für ihre Mutter, sondern auch für sich selbst immer Diabetikerprodukte. Obst, Gemüse, Ballaststoffe sowie reichlich Milch und Milchprodukte standen täglich auf ihrem Speiseplan. Ganz so, wie in allen Gesundheitsratgebern oder Fernsehsendungen zu diesem Thema geraten wird.

Schon seit Jahren litt Anna K. an Blähungen, doch sie glaubte, das sei »normal«. Erst als sich chronischer Durchfall dazugesellte und sie sich nach jedem Essen »wie betrunken fühlte«, ging Frau K. zum Arzt. Der stellte mit einem Atemtest eine Fruchtzuckerunverträglichkeit fest und verbot ihr, Fruchtsäfte zu trinken

und zu viel Obst zu essen. Kurzfristig besserten sich ihre Beschwerden, aber schon bald war alles wieder beim Alten. Mit einem weiteren Atemtest stellte ihr Hausarzt eine Sorbitintoleranz fest und verbot ihr sämtliche Diabetikerprodukte. Wieder trat eine vorübergehende Besserung ein.

Nun hatte Frau K. Angst, nicht genügend Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen. Sie kaufte sich deshalb Brausetabletten und konsumierte noch mehr Milch und Milchprodukte, um ja keine »Mangelercheinungen« zu bekommen. Als die Probleme nicht weniger, sondern mehr wurden, suchte sie erneut ihren Hausarzt auf, der nun einen »großen Nahrungsmittelunverträglichkeits-Test« veranlasste und sie außerdem an eine gastroenterologische Ambulanz überwies. Dort wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt; zusätzlich zu den bisherigen Diäten sollte Frau K. eine laktosefreie Diät einhalten, was jedoch wieder nicht zu einer anhaltenden Besserung führte.

Nach einer neuerlichen Untersuchung in der gastroenterologischen Spezialambulanz mit Magen- und Dickdarmspiegelung wurde die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt. »Damit müssen Sie leben lernen«, sagte man Frau K. und bot ihr an, sie zum Psychotherapeuten zu überweisen, damit sie mit ihrer Krankheit besser umgehen lernt.

Ihrem Hausarzt lag inzwischen das Ergebnis des Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor: Von den 300 untersuchten Lebensmitteln waren angeblich 150 unverträglich für Frau K. Mit Tränen in den Augen kam sie schließlich in meine Sprechstunde und wollte wissen, was sie denn überhaupt noch essen dürfe: Fruchtzucker, Sorbit, Milch und Milchprodukte sowie 150 andere Lebensmittel musste sie schon weglassen – da blieb nicht mehr viel zum Abwechseln übrig. Und trotz dieser Einschränkungen waren ihre Beschwerden nach wie vor vorhanden, und ihre Zuckerkrankheit wurde immer schlechter. Im Fall von Frau K. konnte letztlich eine Unverträglichkeit von einem Brotbestandteil gefunden werden. Als sie den vermied, heilten auch die Laktoseintoleranz und die Fruktoseintoleranz aus, nur die Sorbitintoleranz blieb weiter bestehen. Aber auf Sorbit konnte sie am leichtesten verzichten, noch dazu musste sie nicht mehr so viel Geld für die teuren Diabetikerprodukte ausgeben. Mit der Verbesserung ihrer Verdauungsbeschwerden verbesserten sich auch Stimmung und Antrieb. Sie hatte wieder mehr Spaß an Bewegung, nahm Gewicht ab und konnte die Diabetesmedikamente absetzen. Obwohl – oder gerade weil – sie keine Diabetikerprodukte mehr zu sich nahm. ■

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 11 **Wie entstehen Unverträglichkeiten?**
- 12 **Unser Verdauungssystem**
 - 12 Der Weg der Nahrung
 - 14 Einflüsse auf das Ökosystem Darm
 - 16 Einflüsse auf die Darmflora
 - 19 Darm und Immunsystem
- 22 **Die Rolle der modernen Ernährung**
 - 22 Eine zweifelhafte Kampagne
 - 23 Ungeplante Folgen des Fortschritts
 - 24 Ausgehebelte Kontrollsysteme
 - 26 Die Globalisierung auf dem Teller
 - 27 »Schöne, neue Ernährungswelt«
- 29 **Ballaststoffe – schlechter als ihr Ruf?**
 - 29 Die bunte Schar der Ballaststoffe
 - 31 Ballaststoffe sind für jeden anders
- 34 **Welche Unverträglichkeiten gibt es?**
 - 35 Eine Unverträglichkeit, die keine ist
 - 35 Was besagen IgG-Tests?
- 39 **Unverträglichkeiten erkennen**
 - 40 **Welche Beschwerden sind typisch?**
 - 40 Müdigkeit nach dem Essen
 - 40 Verdauungsprobleme
 - 43 Allergische oder allergieähnliche Reaktionen
 - 44 Weitere mögliche Symptome
 - 46 **So können Sie sich selbst testen**
 - 46 Bei Verdacht auf Laktoseintoleranz
 - 47 Bei Verdacht auf Fruktoseintoleranz
 - 49 Bei Verdacht auf Histaminintoleranz
 - 50 Auslassdiäten
 - 54 **So untersucht der Arzt**
 - 54 Die wichtigsten Untersuchungen
 - 56 Die Allergieaustestung



Sesam, öffne dich!

Vielen Menschen mit Nahrungsmittel-unverträglichkeiten kommt mit der Zeit die Freude am Essen abhanden. Es kann sehr frustrierend sein, wenn man viele Dinge, die man gerne isst, nicht mehr essen kann oder darf. Noch schlimmer ist es, wenn man gar nicht weiß, was genau die Probleme verursacht. Der Wegweiser hilft Ihnen dabei, vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf die Spur zu kommen. Ganz nebenbei erfahren Sie eine Menge über Sinn und Unsinn von Ernährungsempfehlungen und die Veränderungen in der Produktion von Lebensmitteln. Beides hat möglicherweise mehr mit Ihren Problemen zu tun, als Sie zunächst glauben. Finden Sie mithilfe dieser Informationen die für Sie passenden bzw. unpassenden Nahrungsmittel und einen neuen Weg zu entspanntem und genussvollem Essen!

- 59 **Differenzialdiagnose – was könnte es noch sein?**
- 59 Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich
- 60 Hautkrankheiten
- 61 Alternative Diagnose- und Behandlungsmethoden
- 65 **Die Unverträglichkeiten im Einzelnen**
- 66 **Fruchtzuckerunverträglichkeit**
- 67 Fruktosemalabsorption oder Fruktoseintoleranz?
- 67 Zuckeraufnahme aus dem Darm
- 68 Welche Beschwerden können auftreten?
- 69 Weitere mögliche Begleiterscheinungen
- 72 Die Fruktosemalabsorption feststellen
- 73 Welche Nahrungsmittel sollte man meiden?
- 75 Beschwerden trotz Diät?
- 79 Kombinierte Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit
- 82 **Laktoseintoleranz**
- 82 Wie kommt es dazu?
- 83 Typische Beschwerden
- 84 Weniger typische Beschwerden
- 85 Positive und negative Einflüsse
- 86 Die Laktoseintoleranz feststellen
- 86 Die Ernährung umstellen
- 91 Enzyersatztherapie mit Laktase
- 93 Wann sind Antibiotika nötig?
- 94 Therapie der »funktionellen Laktoseintoleranz«
- 95 Geografie und Globalisierung
- 97 **Histaminintoleranz**
- 97 Welche Beschwerden können auftreten?
- 99 Eine Histaminintoleranz feststellen
- 100 Die Histaminintoleranz behandeln
- 100 Verringern Sie die Histaminzufuhr
- 103 Die Histaminfreisetzung gering halten
- 104 Den Histaminabbau beschleunigen
- 104 Histaminblocker (Antihistaminika) verwenden
- 105 Die Histaminfreisetzung hemmen
- 105 Keine Besserung trotz Diät?
- 107 **Gluten- und Getreideunverträglichkeiten**
- 107 Zöliakie (einheimische Sprue)
- 109 Wie wird die Diagnose »Zöliakie« gestellt?
- 111 Die glutenfreie Diät
- 112 Wenn die glutenfreie Diät nicht anschlägt
- 114 Glutensensitives Reizdarmsyndrom
- 115 Diagnose glutensensitives Reizdarmsyndrom
- 116 Behandlungsmöglichkeiten
- 116 Unverträglichkeitsreaktionen auf andere Getreide-Inhaltsstoffe
- 120 **Nahrungsmittelallergien**
- 120 Was ist eine Allergie, was sind Allergene?
- 122 Kreuzallergien und pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien
- 122 Wie kommt es zu Allergien?
- 126 (Nahrungsmittel-)Allergien behandeln
- 129 **Eine Unverträglichkeit kommt selten allein**
- 130 **Wie kommt es zu Mehrfachintoleranzen?**
- 130 Im Labyrinth der Verbote
- 131 Sinn und Unsinn von Vorschriften
- 132 Über Geschmack lässt sich (nicht?) streiten
- 133 »Verbesserte« Lebensmittel
- 134 Auswirkungen der »gesunden« Ernährung
- 135 Kombinationen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 136 **Was kann man tun?**
- 136 Schritt 1: Magen-Darm-Erkrankungen ausschließen
- 136 Schritt 2: Eine Laktoseintoleranz muss abgeklärt werden
- 137 Schritt 3: Medikamentöse Behandlung
- 137 Schritt 4: Diätetische Behandlung

- 137 Fruktose- plus Sorbitintoleranz
- 138 Laktose- plus Fruktoseintoleranz
- 138 Histaminintoleranz und Glutamat-unverträglichkeit
- 139 Histaminintoleranz mit Laktose- oder Fruktoseintoleranz
- 139 Gluten-, Kasein- und Histaminunverträglichkeit
- 139 Allergie plus Unverträglichkeit
- 140 »Was kann ich überhaupt noch essen?«
- 143 **Wie gelingt die Umsetzung im Alltag?**
- 144 **Häufige Fragen zu Intoleranzen**
- 144 Fragen zu Intoleranzen allgemein
- 146 Fragen zur Fruktoseintoleranz
- 148 Fragen zur Laktoseintoleranz
- 149 Fragen zu Zöliakie und Histaminintoleranz
- 151 **Service**
- 152 **Register**

Welche Unverträglichkeiten gibt es?

Im Zusammenhang mit unangenehmen Körperreaktionen nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel wird oft der Begriff »Allergie« verwendet. Echte Nahrungsmittelallergien sind aber sehr selten (etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung), Nahrungsmittelintoleranzen sind dagegen sehr häufig (50–80 Prozent der Bevölkerung).

Diese Häufigkeit wirft eher die Frage auf, ob es sich bei den Nahrungsmittelintoleranzen wirklich um Krankheiten handelt. Man könnte sie auch als »Normvarianten« des Stoffwechsels betrachten, die unter bestimmten Bedingungen Beschwerden verursachen.

Es würde ja auch niemand einen sehr hellhäutigen Menschen als krank bezeichnen, nur weil er bereits nach 10 Minuten Aufenthalt in der Sommersonne eine krebserotete Haut bekommt. Man würde ihm raten, sich seinem (Haut-)Typ gemäß zu verhalten: starke Sonneneinstrahlung meiden, sich bevorzugt im Schatten aufhalten, einen starken Sonnenschutz verwenden.

Während Nahrungsmittelallergien (vom Typ I) gut definiert sind, ist das bei allen anderen Nahrungsmittelintoleranzen nicht der Fall. Zusätzlich ist es für Laien reichlich verwirrend, dass die Bezeichnung »Nahrungsmittelunverträglichkeiten« (im weiteren Sinn) als Sammelbezeichnung für Nahrungsmittelunverträglichkeiten (im engeren Sinn) plus Nahrungsmittelallergien verwendet wird.

Bei einer Nahrungsmittelallergie sind immer immunologische Reaktionen mit der Ausbildung sogenannter IgE-Antikörper beteiligt. Wenn das Immunsystem nicht die »Federführung« hat, spricht man von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer toxischen

Nahrungsmittelwirkung. Eine Sonderform stellen die immunologisch bedingten Nahrungsmittelunverträglichkeiten von Typ II, III und IV dar.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (im weiteren Sinn) werden eingeteilt in:

1. Immunologisch bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - Nahrungsmittelallergien Typ I (Bildung von IgE-Antikörpern gegen Nahrungsmittelbestandteile)
 - Zytotoxische Immunreaktionen (Typ II) (sehr selten)
 - Immunkomplexreaktionen (Typ III), zum Beispiel bei Glutenunverträglichkeit ohne Zöliakie
 - T-Zell-vermittelte Immunreaktion (Typ IV): Nach 48 bis 72 Stunden auftretende Unverträglichkeitsreaktion, wird immer häufiger als »Spätreaktion« auf vergorene Milchprodukte wie Joghurt, Probiotika oder Kefir festgestellt.
2. Nahrungsmittelintoleranzen (oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten im engeren Sinn): Hierzu zählen
 - alle nichtimmunologischen und
 - alle nichttoxischen Reaktionen auf Nahrungsmittel, zum Beispiel Fruchtzucker- und Milchzuckerintoleranz etc.
3. Toxische Nahrungsmittelunverträglichkeiten (zum Beispiel Histaminintoleranz u.a.)

Eine Unverträglichkeit, die keine ist

Die beschriebenen Unverträglichkeiten dürfen nicht mit den sogenannten IgG-vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten verwechselt werden, denn die sind in Wirklichkeit keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie werden lediglich von den Anbietern einer Vielzahl von Tests fälschlicherweise so bezeichnet.

Diese Form der »Nahrungsmittelunverträglichkeit« (die die Schulmedizin nicht als solche betrachtet) basiert auf immunologischen Reaktionen vom IgG-Typ. Nachdem aber keine IgE-Antikörper im Spiel sind, darf man auf keinen Fall von einer Nahrungsmittelallergie sprechen. Im Gegenteil: IgG4-Antikörper stellen genau genommen einen »Schutzme-

chanismus« dar: Wenn der Darm aus irgendeinem Grund »durchlässig« geworden ist und Nahrungsmittelallergene durch die Darmwand ins Blut gelangen, bildet der Körper schützende IgG4-Antikörper.

Der Nachweis von IgG4-Antikörpern ist demnach also nicht als Nachweis für eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln anzusehen, vielmehr deuten die Antikörper darauf hin, dass der Körper hier einen Selbstheilungsversuch unternimmt. Wird eine Ig-E-vermittelte Nahrungsmittelunverträglichkeit mittels einer Immuntherapie behandelt, könnte man mit der Bestimmung der entsprechenden IgG4-Antikörper den Erfolg der Therapie überprüfen.

Was besagen IgG-Tests?

Wenn Sie einen der kommerziell erhältlichen IgG-Tests gemacht haben und von den getesteten 100 bis 400 verschiedenen Nahrungsmitteln eine Vielzahl »positiv« war, dann sagt dieses Ergebnis nur aus, dass Ihre Darmbarrierefunktion gestört sein dürfte; es bedeutet aber nicht, dass Sie diese Nahrungsmittel nicht vertragen.

Nachdem fast jeder Mensch glutenhaltige Nahrungsmittel verzehrt, würde die alleinige Bestimmung der Gliadin-IgG-Antikörper genügen, um eine gestörte Darmbarrierefunktion zu vermuten. Da bei gestörter Darmbarrierefunktion vor allem IgG4-Antikörper gegen diejenigen Nahrungsmittel gefunden werden, die Sie am häufigsten essen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihre »Lieblingsgerichte« unter die »Unverträglichkeitsliste« fallen. Das ist aber noch kein Grund zur

Verzweiflung, da – wie gesagt – der Körper hier einen »Heilungsversuch« unternimmt, und es nicht bedeutet, dass diese Nahrungsmittel nicht vertragen werden und für immer weggelassen werden müssen.

Die meist mit dem Laborergebnis mitgelieferten Behandlungsschemata entbehren in der Regel jeglicher wissenschaftlicher Grundlage und sind meist noch mit hohen Kosten für Nahrungsergänzungsmittel verbunden. Dennoch berichten Betroffene oft über eine Verbesserung der Beschwerden, wenn sie die »ausgetesteten« Nahrungsmittel vermeiden. Dies ist aber nicht auf die Unverträglichkeitsreaktion zurückzuführen, sondern darauf, dass durch das Vermeiden der häufigsten Nahrungsmittel insgesamt weniger gegessen wird und damit oft eine Ausheilung der Darmbarrierefunktion erreicht werden kann

– womit auch wieder eine verbesserte Verträglichkeit vieler Nahrungsmittel zustande kommt.

Auf diesem Effekt baut auch das »Heilfasten« auf: Hier gönnt der Fastende dem Darm eine »Verschnaufpause«, sodass sich dieser regenerieren kann und sich seine (Barriere-)Funktion verbessert. Das gelegentliche Einschalten

eines Fastentages ist also wesentlich billiger und wahrscheinlich ebenso wirksam wie das Weglassen der Nahrungsmittel, welche mit teuren immunologischen Verfahren als »unverträglich« ausgetestet wurden.

Die Tabelle auf den folgenden Seiten fasst die häufigsten Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammen.

Wie Nahrungsmittel zu Unverträglichkeitsreaktionen führen können.

Immunologische Reaktionen	
Nahrungsmittelallergien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Birke-Nuss-Kernobst-Syndrom (Seite 122) ■ Sellerie-Beifuß-Gewürz-Syndrom ■ Latex-Frucht-Syndrom ■ Traubenkraut-Melonen-Syndrom ■ Kuhmilch-Rinderepithel-Syndrom ■ Hausstaubmilben-Muscheln-Garnelen-Syndrom (Muscheln, Austern, Schnecken, Shrimps, Krabben) ■ Gräser-Roggen-Allergiesyndrom ■ Doldengewächs-Syndrom ■ Hülsenfrucht-Syndrom ■ Liliengewächs-Syndrom ■ Nachtschattengewächs-Syndrom ■ Vogel-Ei-Syndrom ■ Propolis- und Honig-Allergie ■ Milchprotein-Allergien
Andere immunologisch bedingte Unverträglichkeitsreaktionen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zöliakie und ähnliche Erkrankungen (siehe Zöliakie Seite 107)
Toxische Reaktionen (akute oder chronische Vergiftungen)	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nahrungsmitteltoxine (Toxine bakteriellen Ursprungs, durch Pestizide oder durch unkritische Anwendung von Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern etc.) ■ Vergiftung mit biogenen Aminen (Histamin u. a.)
Nichttoxische und nichtimmunologische Reaktionen	
gestörte Entgiftungsfunktion (das heißt, Schadstoffe, Fremdstoffe und Medikamente können nicht mehr ausreichend abgebaut und unschädlich gemacht werden)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cytochromoxidase-P450-Defekte ■ Alkohol-Dehydrogenase-Mangel ■ Acetaldehyd-Dehydrogenase-Mangel ■ gestörte Glucuronidierung, Sulfatierung etc. ■ Phenol-Sulfotransferase-P-Mangel ■ Glukose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel (Favismus)

Nichttoxische und nichtimmunologische Reaktionen

Störungen der Darmfunktion (Enzym- und Pumpendefekte der Darmwand)

- Laktoseintoleranz (Seite 82)
- Fruktosemalabsorption (siehe Fruchtzuckerunverträglichkeit Seite 66)
- Sorbitmalabsorption (siehe Sorbitunverträglichkeit Seite 79)
- Enterokinasemangel
- alle Darmerkrankungen
- sIgA-Mangel (Seite 19)

Pseudoallergien (Mediatorfreisetzung)

- Histaminintoleranz (Seite 97)
- Mastozytose (Seite 99)
- Unverträglichkeit von Exorphinen (durch opiatähnlich wirkende Abbauprodukte von Gluten und Kasein)

Wenn Sie bei sich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vermuten, will Ihnen das vorliegende Buch so gut wie möglich helfen, sich über Ihre Beschwerden Klarheit zu verschaffen (siehe auch die Kapitel »Welche Beschwerden sind typisch?« Seite 40 und Kapitel »Die Unverträglichkeiten im Einzelnen« Seite 65). Die Komplexität der Ma-

terie wird aber immer die Hilfe eines Arztes notwendig machen, zumal es zahlreiche Krankheiten gibt, die eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vortäuschen können (mehr dazu im Kapitel »Differenzialdiagnose – was könnte es noch sein?« Seite 59). Deshalb soll und darf dieses Buch die Visite beim Arzt nicht ersetzen.



Unverträglichkeiten erkennen

Viele Menschen klagen über Beschwerden, die sie manchmal, aber keineswegs immer mit dem Essen in Verbindung bringen, das sie kurz zuvor genossen haben. Eine Übersicht über die häufigsten Symptome sowie Fragebögen und Selbsttests helfen Ihnen herauszufinden, ob Ihre Beschwerden vielleicht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zurückzuführen sind.

Welche Beschwerden sind typisch?

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden, so alltäglich kommen ihnen die Symptome vor. Blähungen, Verdauungsbeschwerden und Müdigkeit treten so häufig auf, dass sie von den Betroffenen als »normal« empfunden werden. Insbesondere dann, wenn sie schon seit Kindheit oder Jugend bestehen.

Müdigkeit nach dem Essen

Werden Sie auch regelmäßig nach dem Essen müde? Die »postprandiale Müdigkeit« (volkstümlich »Suppenkoma«) ist so häufig, dass man sie schon für selbstverständlich hält. Doch während manche Menschen lediglich eine leichte Mattigkeit verspüren, kommt es bei anderen zu regelrechten Schlafanfällen.

Viele Berufstätige kennen den Leistungsknick nach dem Besuch der Kantine. Manche Patienten berichten, sie fühlten sich nach einer Mahlzeit »ganz benommen« oder »wie betrunken«, obwohl sie keinen Alkohol zu sich genommen hätten. Spätestens wenn Sie nach den Mahlzeiten Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, große Müdigkeit oder gar Benommenheit an sich feststellen, sollten Sie zum Arzt gehen. Dann könnte eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder aber eine Dünndarmerkrankung vorliegen. Mit dem »Pasta-Test« können Sie einen ersten einfachen Versuch starten, Ihr Problem einzukreisen.

Weitere häufige Symptome bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Bauchschmerzen
- Gedeihstörung (bei Kindern)
- Fettstuhl
- ausgesprochen übel riechender Stuhl
- »Süßhunger«, Appetit auf Kohlenhydrate
- Zungenbrennen
- Schluckstörungen
- Herzrasen, Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen
- Flush (Erröten im Gesichts- und Halsbereich)
- Refluxbeschwerden (Sodbrennen)
- Asthma oder Räusperzwang
- chronische Nasennebenhöhlenentzündung
- Infektanfälligkeit
- Analer Juckreiz (Afterjucken, Analekzem)

Verdauungsprobleme

Blähungen. Nahrungsmittelintoleranzen gehen häufig mit Meteorismus und Flatulenz einher. Üblicherweise werden beide Fachaus-

drücke mit »Blähungen« übersetzt. Als Meteorismus bezeichnet man Blähungen ohne das Abgehen von Winden; sie sind meistens

SO WIRD'S GEMACHT

Der Pasta-Test

Nehmen Sie an einem Tag bewusst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich, ein Hauptgericht mit Nudeln, Knödeln oder Kartoffeln, anschließend ein süßes Dessert. Am nächsten Tag essen Sie ein Steak mit Salat (und fetter Sauce, damit die Kalorien in etwa vergleichbar sind), aber ohne Kohlenhydratbeilage und ohne Nachtisch (auch kein Obst). Wenn Sie sich nach der ersten Mahl-

zeit deutlich schlechter fühlen als nach der zweiten, dann ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf Kohlenhydrate bzw. Ballaststoffe relativ wahrscheinlich. Es könnte allenfalls noch eine Fehlbesiedelung des oberen Verdauungstrakts oder eine internistische Erkrankung vorliegen (Seite 59), die nach Kohlenhydrataufnahme ebenfalls zu solchen Beschwerden führt.

viel unangenehmer als die Flatulenz, die das Abgehen von Winden miteinschließt. Während Flatulenz bis zu einem gewissen Grad als normal anzusehen ist, ist das Auftreten von Meteorismus nicht normal. Meteorismus äußert sich in Leibschmerzen mit gespannter Bauchdecke und Druckschmerzempfindlichkeit. (Frauen sagen oft, sie hätten einen Blähbauch, als ob sie schwanger seien.) Treten solche Blähungen innerhalb von 90–180 Minuten nach einer Mahlzeit auf, so kann man durch Analyse der Nahrungsmittel, die in diesem Zeitraum gegessen wurden, einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oft auf die Spur kommen.

Durchfall. Ständiger (chronischer) oder gelegentlicher (episodischer) Durchfall ist ein weiteres häufiges Symptom von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch hier gibt es einen einfachen Selbsttest: Verschwindet der Durchfall nach einem Fastentag, an dem Sie nur Wasser getrunken haben, vollständig, handelt es sich vermutlich um einen sogenannten osmotischen Durchfall. Eine Nahrungsmittelintoleranz ist relativ wahrscheinlich. Bleibt er bestehen, so deutet dies auf einen sekretorischen Durchfall und damit auf eine schwerwiegende Darmerkrankung hin, die möglichst bald von einem Arzt behandelt werden sollte. Nächtliche Durchfälle oder

Durchfälle mit Fieber, Nachtschweiß oder Gewichtsverlust sind fast immer Hinweise auf eine Magen-Darm-Erkrankung und sollten deshalb gleich vom entsprechenden Facharzt abgeklärt werden (ohne dass vorher Selbstversuche durchgeführt werden).

Bauchschmerzen. Bauchschmerzen sind wie Durchfall nie »normal«, sondern immer Zeichen einer Krankheit und sollten deshalb zum Arzt führen.

Verstopfung. In seltenen Fällen kann auch eine Verstopfung eine Nahrungsmittelunverträglichkeit anzeigen, vor allem dann, wenn sie – wie beim Reizdarmsyndrom – im Wechsel mit Durchfall auftritt. Gar nicht so selten ist dagegen die Kombination von Durchfall und Verstopfung. Dabei haben die Betroffenen zu Beginn des Stuhlgangs harten Stuhl, der dann relativ rasch in breiigen Stuhl übergeht. »Verstopfung« wird von den meisten Menschen sehr unterschiedlich empfunden und damit auch unterschiedlich definiert. Medizinisch beschreibt der Ausdruck »Verstopfung« eigentlich drei verschiedene Symptome: den harten Stuhlgang, den seltenen Stuhlgang (Stuhlgang seltener als jeden dritten Tag) und das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung. Alle drei Symptome deuten auf eine Funktionsstörung des Darms hin,

Register

A

Abwehrsystem 19
Abwehrzellen 19
Aflatoxin 119
Alkohol 99, 103
Alkoholabbau 43
Allergenkarenz 126
Allergieentstehung 122
Allergiehäufigkeit 125
Allergien 120
– Behandlung 126
Amine, biogene 100
Amylase 12, 118
Antibiotika 77, 93
Antihistaminika 97, 98, 104, 126
Antikörper 17
Antikörperbestimmung 109
Apfel 122
Apfelsaft 48
Asthma bronchiale 44, 120
Atemtest 54, 72, 86
Auslassdiät 50

B

Babynahrung 30, 132
Bakterien 12, 13, 15, 16, 17
Bakterienflora 19
Ballaststoffe 14, 29, 31, 32, 87
– Unverträglichkeit 117
Bauchschmerzen 41, 84
Befragung, ärztliche 54
Behandlungsmethoden,
 alternativmedizinische 61
biogene Amine 100
Bioresonanz 62
Birkenpollen 122
Birke-Nuss-Kernobst-Syndrom
 36, 122
Blähungen 40, 68, 69
Blutdruckabfall 43, 97, 121
Blut-Test 58
Brot 107

C

Casein 103
China-Restaurant-Syndrom 98,
 138
Colimune® 105
Colitis ulcerosa 59

D

Daosin® 104
Darm
– Bakterienbesiedelung 15
– Fehlbesiedelung 15
– Immunsystem 15, 19
– Milchsuckerresorption 31
Darmflora 16
Darmsanierung 127
Darmschleimhaut 14
Darmspiegelung 110, 111
Depression 69
– Fructosezufuhr 69
Diabetikerprodukte 31, 48, 66, 80
Diaminoxidase 98, 99, 104, 137,
 138
Diät
– fettfreie 53
– fruktosereduzierte 147
– glutenfreie 111
– laktosefreie 86
Dickdarm 14
Dickdarmentzündung, chronische
 114
Dinatriumchromoglykat 105
Dörr Obst 79, 81
Drei-Monats-Kolik 94
Dünndarm 13, 69
Durchfall 41, 84

E

Entwicklung, evolutionäre 95
Enzymausstattung 95
Enzymersatztherapie 104, 137,
 138, 149
Enzyminhibitoren 118
Erdbeeren 103
Ernährung
– Globalisierung 26
– histaminarme 103
Evolution 95

F

Fasten 17
Fastentag 36
Fertigprodukt 23
Feststuhl 42, 84
Flatulenz 40
Fruchtsaft 73
Fructose 66, 74, 79, 134, 147
Fruktose 66, 74, 134
Fruktoseaufnahme, Toleranz-
 schwelle 146
Fruktoseintoleranz 66
– hereditäre 48, 67, 147
– intestinale 67

– plus Laktoseintoleranz 138
– plus Sorbitintoleranz 137
– Selbsttest 47
Fruktosemalabsorption 67
– Diagnose 72
– Fehlbesiedelung 18
– Leitsymptome 68
– Serotoninmangelsymptome 69
– sorbitabhängige 79
– Umweltfaktoren 77

G

Galaktose 82, 88
Gedeihstörung, Kinder 45
Geliermittel 29
Gentechnik 27
Gentest 86, 136
Geschmacksverstärker 98, 138
Getreide 107
– Eiweißbestandteile 107
– Phytinsäuregehalt 118
Gliadin 107
Gliadin-Überempfindlichkeit 107
Globalisierung 26
Glukose 66, 67, 82, 88, 147
GLUT-5-Transporter 67, 68, 73
Glutamat 98, 138
Glutamatempfindlichkeit 98
Glutamatunverträglichkeit 138
Gluten 107, 114, 137
– Entlastungstest 50
Glutenallergie 118
Glutenbelastung 115
Glutenempfindlichkeit 112
Gluten-Entlastungstest 50
Glutenunverträglichkeit 60, 139
– Auslassversuch 111
– Beschwerden 108
Gräser-Roggen-Allergie 119
Großküche 33

H

H1-Blocker 104
H₂-Atemtest 55, 72, 79, 86
H2-Blocker 104
H3-Blocker 105
Haushaltszucker 66, 68, 69, 73,
 147
Hautkrankheiten 60
Haut-Test 56
Herz-Kreislauf-Beschwerden 121
Herzrasen 43
Histamin 97
Histaminausschüttung 120, 146
Histaminblocker 137, 138
Histaminintoleranz 97, 99, 100,
 102, 137, 146

- Behandlung 100
- Diagnose 99
- Enzymersatztherapie 104
- Ernährung 103
- Glutamatunverträglichkeit 138
- plus Fruktoseintoleranz 139
- plus Laktoseintoleranz 139
- Selbsttest 49

Histaminliberatoren 99, 103
 Histaminrezeptor 104
 Histaminspiegel, hoher 99
 Histaminzufuhr verringern 100
 Histidin 101
 Homöopathie 61
 Honig 66, 73, 106, 134
 Hyposensibilisierung 126, 139

I

IgE-Antikörper 34, 121
 Ileozökalklappe 18
 Immunsystem 19, 20, 120, 124
 Immuntherapie 126
 Inulin 29, 75

J

Juckreiz
 – am Körper 98, 121

K

Kalziummangel 148
 Käse 100, 103
 Kaseinunverträglichkeit 139
 Kassenleistung 144
 Kaugummi, sorbithaltiger 31, 80
 Kernobst 81, 122
 Kinesiologie 62
 Klebereiweiß 50, 107
 Kohlendioxid 83
 Kohlenhydratmaldigestion 76
 Kohlenhydratresorptionsstörung
 15, 84
 Kopfschmerzen 43, 44
 Kost, glutenfreie 51
 Krankenkasse 144
 Kreislaufsymptome 43, 97
 Kreon 118
 Kreuzallergien 122

L

Lactulose 87
 Lactulose-Atemtest 94
 Laktase 82
 Laktaseaktivität 83
 Laktasemangel 83
 – endemischer 86
 Laktasepräparat 86, 89, 91

Laktose 82
 Laktosegehalt 87
 Laktoseintoleranz 82, 134, 136
 – bei Säuglingen 94
 – Darmflora 85
 – Diagnose 86
 – endemische 95
 – funktionelle 94
 – geografische Verteilung 5, 95
 – plus Fruktoseintoleranz 138
 – primäre 83, 86
 – sekundäre 83, 86
 – Selbsttest 46
 – Therapie 86
 Lebensmittel
 – funktionelle 27, 133
 – Laktosegehalt 90
 – Sorbitgehalt 81
 Lebensmittelindustrie 27
 Lektin 106, 116
 Lektinunverträglichkeit 116
 Light-Produkte 80, 141
 Lipase 12, 118
 Lippen, Anschwellen 43

M

Magensäure 12, 44, 79
 Malabsorption 67
 Mastozytose 99, 114, 139
 Mastzellen 99, 103, 114
 Medikamente, Laktosemenge 149
 Medizin, traditionelle chinesische
 61
 Mehrfachintoleranzen 130
 Meteorismus 14, 40
 Methan 56, 72
 Migräne 85
 Migränepatienten 45, 85
 Mikroorganismen 16
 Milch 47, 82
 – laktosefreie 88
 – Laktosegehalt 148
 Milcheiweiß 103
 Milcheiweißallergie 47
 Milchprodukte 82
 – Fermentationsprozesses 96
 – Laktosegehalt 87
 Milchpulver 89
 Milchsücker 82, 137
 Molke 89
 Morbus Crohn 17, 59
 Müdigkeit 40, 84
 Multiintoleranzen 135
 Mundgeruch 80, 84
 Müsli 30, 73, 75
 Mykotoxine 119

N

Nahrungsmittel
 – ballaststoffhaltige 29
 – funktionelle 133
 – glutenfreie 53
 – glutenhaltige 53
 – histaminfreisetzende 139
 – histaminhaltige 100
 Nahrungsmittelallergie 34, 36,
 120, 122
 – Austestung 56, 100
 – plus Nahrungsmittel-
 unverträglichkeit 139
 Nahrungsmittelbestandteile,
 histaminfreisetzende 139
 Nahrungsmittelunverträglich-
 keiten 34
 – Diagnose 54
 – Hauterkrankung 60
 – sekundäre 59
 – Symptome 83
 – zyklusabhängige 50
 Narkose 99
 Natursauerteig 116, 118
 Nesselausschlag 45, 98, 121
 Neurodermitis 45, 139
 Neurodermitispatienten 45, 60
 Non-H₂-Producer 56, 72

O

Obst 73, 147
 Ochratoxin A 119
 Oligosaccharid 29, 75
 Osteoporose 145, 148
 Overfeeding Syndrome 14

P

Parmesan 99, 138
 Pasta-Test 41
 Phytinsäure 117
 Polysaccharid 66
 Prick-Test 56, 99
 Probiotika 93
 Protease 118
 Pseudoallergie 43, 100
 Psoriasis 60
 Psychopharmaka 105

Q

Quark 87
 Quincke-Ödem 106

R

RAST-Test 58
 Reaktion, allergische 121
 Reizdarmsyndrom 32, 70

– glutensensitives 108, 114, 115
 – Symptome 71
 Resorption 13
 Resorptionsstörung 15, 31, 75
 Roggenallergie 118
 Röntgenkontrastmittel 98, 150
 Rotationsdiät 53

S

Sahne 91, 94
 Salami 99, 101, 103
 Sauerkraut 99
 Schimmelpilzallergie 149
 Schimmelpilzgift 119
 Schlafapnoe-Syndrom 45
 Schluckstörungen 43
 Schmerzmittel 98
 Schuppenflechte 60
 Schwindel 43
 Screening-Test, immunologischer 62
 Sekt 44, 101
 Sensibilisierung 121
 Serotonin 69
 Serotoninmangel 70
 Serotoninproduktion, verminderte 42
 SIBOS (small intestinal bacterial overgrowth syndrome) 18
 Sodbrennen 44, 84, 105
 Sonneneinstrahlung 95
 Sorbit 31, 68, 73, 79, 134

Sorbitintoleranz 79
 Sorbitmalabsorption 79
 Sorbitunverträglichkeit 79
 Spätreaktion 45
 Sport 146
 Sprue, einheimische 107
 Stärke, resistente 15, 33
 Statistik, Grenzen 26
 Steinobst 81
 Stilltechnik 94
 Stress 12, 77, 85
 Stuhlgang 42
 Stuhlinkontinenz 71
 Süßhunger 69
 Syndrom, prämenstruelles 50, 60

T

Therapieansatz, homöopathischer 61
 Thunfisch 99, 101
 TilactaMed® 91
 Toleranzschwelle 137, 146
 Traditionelle chinesische Medizin 61
 Transportsystem, Fruktose 67
 Traubenzucker 147
 Tryptasewert 99
 Tryptophan 69
 Tryptophanmangel 69

U

Übelkeit 43, 80
 Unverträglichkeitsreaktion 36

Urlaub 85
 Urtikaria 45

V

Verdauungssystem 12
 Verstopfung 41, 71
 Vitamin D 95, 148
 Vitaminmangelzustand 147
 Völlegefühl 43
 Vollkorn 117

W

Wasserstoff 68, 72
 Weizenkeimlektin 116
 Weizenmehlsorten, Phytinsäuregehalt 118

Z

Zöliakie 59, 91, 107, 109, 110, 149
 – Antikörperbestimmung 109
 – Diagnose 109
 – latente 110
 – Non-Responder 112
 – stumme 110
 – Symptome 108
 – Therapie 111
 Zucker 67
 Zuckeraustauschstoffe 31
 Zungenbrennen 43
 Zweifachzucker 66, 94



Hat Ihnen das Buch von Ledochowski, M. Nahrungsmittel-Intoleranzen gefallen?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>