

Teil 2 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:



Lactose, Gluten, Fructose, Histamin

Bei Allergien bildet der Organismus Antikörper vom IgE-Typ, die gegen bestimmte Allergene gerichtet sind und teilweise sogar lebensbedrohliche Reaktionen auslösen. Sie sind selten, und werden meist bei Kindern diagnostiziert. Bei einer Intoleranz hingegen werden Inhaltsstoffe der Nahrung fehlerhaft verstoffwechselt. Die dafür notwendigen Enzyme oder Transportmechanismen im Darm sind bei Betroffenen nicht ausreichend vorhanden oder defekt. Es findet aber keine Antikörper-Bildung statt.

LM mit der Aufschrift „laktosefrei“ oder „glutenfrei“ sieht man in den Supermärkten immer häufiger – ein regelrechter Hype ist entstanden. Dabei nehmen wesentlich mehr Menschen an, eine Nahrungsmittelallergie zu haben, als sie es letztlich wirklich sind. Rund 13 % der Österreicher glauben betroffen zu sein, in Wirklichkeit sind es 1-3 %.

Beschwerden sollten zwar immer ernst genommen werden, Kinderärzte warnen aber vor Übertriebener Sorge und den möglichen Diäthypes vieler Eltern. Unsere Verdauung hat die letzten Jahrtausende ohne viel Aufmerksamkeit funktioniert und wird auch in Zukunft gemeinsam mit unserem Mikrobiom unsere Arbeit machen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Kurier 26.4.2017)

Nahrungsmittelallergie (primäre Allergie) 1-3% der Bevölkerung

Ursache: Immunsystem wehrt Fremd-EW ab, Auftreten: meist im Kindesalter, Symptome: meist schwerwiegend, innerhalb von 30 Minuten. Nesselausschlag, Juckreiz, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen bis zum anaphylaktischen Schock.

Folgen: können lebensbedrohlich sein, bereits kleinste Mengen können schwerwiegende Folgen haben. Z.B. Fisch, Eier, Meeresfrüchte, Nüsse, Kuhmilch,...

Kreuzallergie (sekundäre Allergie): 60-80% der Birkenpollenallergiker, 10% der Beifußpollenallergiker.

Ursache: Folgen einer bereits bestehenden (Pollen)-Allergie, meist im jungen Erwachsenenalter, Symptome: meist mild, im Mund- und Rachenraum, unangenehm, aber selten bedrohlich. Schon kleine Mengen können unangenehme Beschwerden verursachen.

Laktoseintoleranz: (z.B. Milch, Joghurt, Käse, aber auch in Backwaren und Fertigprodukten wie Kartoffelpüree), ca. 20% der Bevölkerung, Der unverdaute Milchzucker gelangt in den Dickdarm, wo ihn Bakterien in Gase und organische Säuren abbauen.

Sie verursachen ein unangenehmes Völlegefühl über einen geblähten Bauch bis hin zu Bauchkrämpfen, Durchfällen, Übelkeit und selten auch zu Erbrechen.

Mangel des Enzyms Laktase, das den Milchzucker aufspaltet. (Laktose ist ein Disaccharid)

Diagnose: Anamnese, Wasserstoffatemtest.

Therapie: Laktosefreie Produkte: Laktose ist bereits in die Bestandteile Glukose und Galaktose (=Monosaccharid) aufgespalten. Oder Lactase-Zufuhr (in gefriergetrockneter Form)

Evolution: Ursprünglich konnten die Menschen nur während der Stillzeit Milchzucker verdauen. Bei gesunden Säuglingen und Kindern bis zum 5. Lebensjahr arbeitet das Enzym Laktase sozusagen noch auf Hochtouren. Im Laufe des Älterwerdens sinkt seine Aktivität immer weiter ab.

Erst mit dem Aufkommen der Viehzucht (vor ca. 15.000 Jahren) begann sich dies zu ändern. Nördlich der Alpen konnte man besser überleben, wenn man sich von der Kuhmilch ernährt hat. Deshalb hat sich in unseren Gegenden eine zunehmende Toleranz gegenüber Laktose entwickelt.

Fruktoseunverträglichkeit: Fruktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption

Fructose ist ein Monosaccharid

Fructose-Aufnahme kann durch angeborene oder erworbene Störungen beeinträchtigt sein. Betroffene können den Fruchtzucker aufgrund einer meist erworbenen Störung nur zum Teil verdauen. Ursache ist ein defektes – weil überfordertes – Transportprotein (GLUT-5 oder SLC2A5) im Dünndarm. Durch den Defekt wandert die nicht resorbierte Fruktose in den Dickdarm, wo die Bakterien der Darmflora damit beginnen sie abzubauen. (Wasserstoff, CO₂ und kurzkettige Fettsäuren). Die dabei entstehenden Abbauprodukte verursachen Blähungen und Bauchschmerzen.

Fructose dient unserem Organismus zur Energiegewinnung. Der Verzehr großer Mengen überlastet allerdings das Transportsystem vieler Menschen. Schätzungsweise 30 % der österreichischen Bevölkerung sind betroffen. Zunahme in den letzten Jahren durch verstärkte Aufnahme von Fruktose in industriell gefertigten LM.

Im Laufe der Jahre wurden immer süßere Obstsorten gezüchtet und immer mehr Fructose den LM hinzugefügt. Dadurch hat sich der Geschmacksinn der Menschen verändert.

Eine fruktosearme Diät sowie das Streichen von Sorbit vom Speiseplan führen rasch zu Beschwerdefreiheit der Betroffenen. Sorbit, E420 - ein Zuckeraustauschstoff, der vor allem in Diabetikerprodukten und zuckerfreien Kaugummis Anwendung findet, blockiert den Fruktosetransporter GLUT 5 noch zusätzlich und führt daher zu einer Verstärkung der Symptomatik. In Bier und manchen Obstsorten kommt Sorbit natürlich vor.

Vor allem Obstsorten mit hohem Fruktosegehalt wie Äpfel, Birnen, Weintrauben und Zwetschken sind zu meiden. Aber auch Steinobst wie Marille und Pfirsich sollten auf Grund ihres hohen Sorbitanteils nicht verzehrt werden. Fruktose (= Fruchtzucker), ein Monosaccharid, ist in vielen Lebensmitteln enthalten und kommt beispielsweise zusammen mit Traubenzucker (= Glukose) im Haushaltszucker (= Saccharose) vor. Daher wäre es ratsam, auch auf Süßwaren zu verzichten. Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Bestandteil des Milchzuckers) fördern die Fruktoseaufnahme im Dünndarm und dürfen daher auf dem Speiseplan nicht fehlen (Dextroenergen und Milchprodukte). Auch das Fruktose/Glukose Verhältnis im Lebensmittel (Fruktose: Glukose = 1) ist für eine gute Verträglichkeit von Bedeutung.

Ein weiteres Ziel der Ernährungstherapie ist die Verringerung des Risikos einer Vitaminunterversorgung (v. a. mit Zink und Folsäure).

Vorsicht vor verstecktem Fruchtzucker!

Fruktose ist außerdem Bestandteil von Honig und Maissirup. Zu beachten ist, dass vor allem diätetische Lebensmittel in der Diabetikerernährung mit Fruktose gesüßt sind und auch, dass in vielen „zuckerfreien“ Produkten (Kaugummi!) Fruktose enthalten ist.

Weiters ist Inulin zu 95% aus Fruchtzucker aufgebaut. Es wird wegen seiner Eigenschaften vor allem Broten, Backwaren, Milcherzeugnissen, Brotaufstrichen oder auch Getränken zugesetzt.

Im Übrigen kann die individuelle Verträglichkeit von einzelnen Lebensmitteln je nach Tageszeit, Kombination, Menge und Zubereitungsform variieren. Es ist daher anzuraten, Lebensmittel in verschiedenen Kombinationen und Mengen auszutesten, um die individuelle Toleranzschwelle zu finden. Aber auch regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Darmmotorik aus.

Hoher Fructosegehalt in Äpfel, Birnen, Weintrauben, Trockenobst, Fruchtjoghurt, Fruchtsäfte, Mineralwässer mit Fruchtgeschmack, Smoothies, Limonaden, Softdrinks, Süßwaren Gebäck. Bestandteil des gewöhnlichen Haushaltszuckers und von Sorbit – ein chemischer Abkömmling der Glucose, der im Körper zu Fructose umgewandelt wird und als Zuckeraustauschstoff verwendet wird (Diabetes mellitus).