

# DIE VIER HÄUFIGSTEN NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN

## LACTOSE INTOLERANZ



10-30% der globalen Bevölkerung sind betroffen. Unter Laktoseintoleranz versteht man eine Milchzucker-unverträglichkeit, es fehlt das körpereigene Enzym Laktase.

Die Symptome und Beschwerden setzen meist wenige Minuten nach Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln ein. **Typisch** sind Durchfall, Bauchkrämpfe, Vollegefühl, Blähbauch, Übelkeit, Erbrechen. **Untypisch** sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, unreine Haut.

- Mp\*** | Milchprodukte; auch bei Ziegen oder Schafmilch
- Bw\*** | Backwaren; enthalten oft versteckte Lactose (Milchzucker)
- F\*** | Fertigprodukte; enthalten oft versteckte Lactose
- Wu\*** | Wurstwaren; enthalten oft versteckte Lactose
- In\*** | Instant; enthalten oft versteckte Lactose
- Fs\*** | Fertigsoßen; enthalten oft versteckte Lactose
- Sü\*** | Süßwaren; enthalten oft Milchpulver/Milchzucker
- K\*** | Hart- und Schnittkäse baut beim Reifeprozess Milchzucker ab, anders beim Weich- und Schmelzkäse
- sL\*** | saure nicht pasteurisierte Lebensmittel wie z.B. Joghurt, Buttermilch od. Topfen sind meist gut verträglich
- Fi\*** | Fischmarinaden; enthalten oft versteckte Lactose
- Fl\*** | Fleischmarinaden; enthalten oft versteckte Lactose

## FRUCTOSE INTOLERANZ



5-7% der globalen Bevölkerung sind betroffen. Unterscheidung zwischen FI und Fructose Malabsorption, FI ist eine angeborene Genmutation, dadurch kann Fruchtzucker nicht abgebaut werden. Die Ursache der FI liegt in der Mutation des ALDOB-Gen, das Gen ist für die Herstellung des Enzyms Aldolase B verantwortlich. Aldolase B ist als Enzym für die Umwandlung von Fructose in Blutzucker vorgesehen. Der Mangel oder Fehlen des Enzyms kann schwere Folgen haben, Stichwort Unterzucker. Da es sich bei der FM um eine Stoffwechslerstörung handelt und der Fruchtzucker wenigstens zum Teil abgebaut werden kann, ist die Malabsorption nicht so schwerwiegend wie die FI.

Die Symptome setzen meist unmittelbar nach dem Verzehr ein. **Typisch** sind Unterzucker, Übelkeit, Krämpfe, Blähungen. Langfristig können auch sekundäre Symptome auftreten wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Wetterfühligkeit.

- Zu\*** | Haushaltszucker, Invertzucker, Rohrzucker und Saccharose. Zu beachten sind auch Lebensmittelzusatzstoffe wie Sorbitol
- Bw\*** | Häufig werden Backwaren bzw. stärkehaltigen Lebensmitteln Fructosesirup zugesetzt.
- Mp\*** | Milchprodukte; wenn darin Früchte enthalten sind oder die Lebensmittel gesüßt wurden
- Fi\*** | Fisch; kann in verarbeiteter Form, industrielle Zusatzstoffe, entsprechenden Zucker enthalten
- Fl\*** | Fleisch; kann in verarbeiteter Form, industrielle Zusatzstoffe, entsprechenden Zucker enthalten
- Kb\*** | Dazu zählen alle Snacks mit Zucker- bzw. Fructosezusatz, auch Nüsse und getrocknete Früchte
- Gä\*** | Natürlich sind alle Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Limonaden und Alkohol betroffen
- O\*** | Prinzipiell ist bei allen Obstsorten eine Intoleranz vorhanden
- G\*** | Prinzipiell ist bei allen Gemüsesorten eine Intoleranz vorhanden
- Kt\*** | Kartoffeln; sollten am Vortag geschält, geschnitten und gewässert werden
- Tz\*** | Traubenzucker; Lactose, also Milchzucker, sowie Xylit und Maltose stellen keine Probleme dar
- Fi\*** | Fisch; bei unverarbeiteten Lebensmitteln ist ein bedenkenloser Verzehr möglich
- Fl\*** | Fleisch; bei unverarbeiteten Lebensmitteln ist ein bedenkenloser Verzehr möglich

## LACTOSE INTOLERANZ

LI	FI	HI	GI
Mp*	Bw*	F*	Zu*
Wu*	In*	Fs*	Fi*
Nä	Md	Sü*	Gä*
K*	Bu*	sL*	Hf*
O	Fr	Vb	Nu
G	Mn	Mw	Fl*
Nü	Te	Kt	Ke
Kf	Fi*	Fl*	Ev
Nu	Öl	Ei	Kn
Kr	Hg	Mm	Ee
			Pz
			R
			Mp*
			Fi*
			Tf*
			TP
			Gt
			Sc
			Fl*
			Nu
			Wr



### INTOLERANZEN:

Es wird geschätzt, dass ungefähr ein bis zwei Prozent aller Menschen an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden. Abweichend von dieser Zahl, geben bei Befragungen 10-20% der Menschen an, dass sie selbst denken an Nahrungsmittelintoleranzen zu leiden.



- Lebensmittelintoleranzen werden durch einen angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt ausgelöst
- Intoleranzen gehen in der Regel vom Darm aus
- Intoleranzen erfordern Einschränkungen, die Einnahme von Enzymen unterstützt
- Intoleranzen werden aufgrund der Symptomatik oft mit einer Allergie verwechselt



### ALLERGIEN:

- Allergien sind Reaktionen des Immunsystems
- Allergien erfordern den kompletten Verzicht auf eine Reihe von Lebensmitteln

## HISTAMIN INTOLERANZ



1-3% der globalen Bevölkerung sind betroffen. Histamin ist eine Substanz, biogenes Amin, welche bei Menschen oder Tieren als Gewebshormon und Neurotransmitter fungiert. Zusätzlich wird Histamin laufend über die Nahrung aufgenommen. Bei Mangel des Enzyms Diaminoxidase kommt es zu Intoleranzen.

Die Symptome können sowohl unmittelbar als auch erst nach Stunden auftreten. **Typisch** sind Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, eine laufende Nase, aber auch Hautausschläge.

- Ak\*** | Alkohol; je höher der Reifegrad desto höher der Histamingehalt, trifft vor allem auf Rotwein aber auch obergärige Biere wie Weizenbier zu
- K\*** | Käse; Histamin entsteht vorwiegend in bakteriell fermentierten Lebensmitteln, bei Käse gilt ebenfalls je höher der Reifegrad, desto höher ist der Histamingehalt
- Wu\*** | Salami, Innereien, Fleisch von Wildtieren und geräuchertes Fleisch sind besonders betroffen
- Fi\*** | Fischkonserven, Fische in Öl und Fischmarinaden enthalten zum Teil extrem hohe Histamin-Werte
- Mf\*** | Meeressfrüchte (siehe Fi\*)
- Kk\*** | Kakao; enthält zwar kein Histamin, jedoch andere biogene Amine wie Tyramin, diese Amine stammen aus dem Kakao
- Sk\*** | Schokolade (siehe Kk\*)
- Hf\*** | Hefeextrakt ist in vielen Fertiggerichten, Würzmischungen und Geschmacksverstärkern enthalten
- Md\*** | Medikamente; entzündungs- und schmerzhemmende Wirkstoffe, wie z.B. Paracetamol und Aspirin, sind unverträglich bei Histaminintoleranz
- O\*** | Obst; vorsicht ist geboten bei Erdbeeren und Zitrusfrüchten
- G\*** | Sauerkraut und Spinat enthalten hohe Histaminwerte. So auch weite essighaltige oder in Essig eingelegte Lebensmittel
- Bw\*** | Backwaren; allgemein schwer zu bewerten weil die Verträglichkeit vom individuellen Wert abhängt bzw. ob das Brot mit Hefe hergestellt wurde
- Mp\*** | Milchprodukte; Milch, Joghurt, Schlag, Frischkäse, Molke und Butter sind relativ gut verträglich, absolute Ausnahme siehe Käse (K\*)
- Fi\*** | Fisch; frische Lebensmittel sind gut verträglich
- Fl\*** | Fleisch; frische Lebensmittel sind gut verträglich, jedoch zählt Fleisch von Wildtieren nicht dazu

## GLUTEN INTOLERANZ



1% der globalen Bevölkerung verträgt kein Gluten. Die Glutenintoleranz oder auch Zöliakie genannt, ist eine Gluten-unverträglichkeit. Gluten ist ein so genannter Klebereiweiß das in vielen üblichen Getreidesorten enthalten ist. Bei der Intoleranz kommt es zu einer Entzündung der Darmschleimhaut, dadurch können Nährstoffe unzureichend aufgenommen werden.

Bei der Zöliakie spricht man von einer charakteristischen Veränderung der Darmzotten (Zottenatrophie). Die Zotten verändern sich nachhaltig, dadurch kann der Körper nicht mehr genug Nährstoffe aufnehmen. Die Symptome und Beschwerden hängen davon ab in welchem Stadium die Zöliakie erkrankt wird.

- Wz\*** | Weizen; sowie alle Abstammungen und Kreuzungen
- Rg\*** | Roggen; sowie alle Abstammungen und Kreuzungen
- Gs\*** | Gerste; sowie alle Abstammungen und Kreuzungen
- Ha\*** | Hafer; sowie alle Abstammungen und Kreuzungen
- Mz\*** | Malz; oder malzhaltige Getränke wie z.B. Bier
- O\*** | Obst; unverarbeitete, frische Produkte sind verträglich
- G\*** | Gemüse; unverarbeitete, frische Produkte sind verträglich
- Mp\*** | Milchprodukte; unverarbeitete, frische Produkte sind verträglich
- Fi\*** | Fisch; unverarbeitete, frische Produkte sind verträglich
- Fl\*** | Fleisch; unverarbeitete, frische Produkte sind verträglich
- Sü\*** | Normaler Zucker, Haushaltszucker, stellt kein Problem dar. Generell ist zu beachten dass alle Süßwaren wie Schokolade, Bonbons, Gummibärchen etc. Gluten enthalten können. Es ist wichtig die Inhaltsstoffe zu prüfen
- Gä\*** | Mineralwasser, Kaffee, natürliche Fruchtsäfte und Wein sind gut verträglich. Bier, Glühwein und Punsch sind glutenhaltig und damit ein Risiko
- R\*** | Reis; ist das weltgrößte glutenfreie Getreide, damit unbedenklich zu genießen
- Ms\*** | Mais; gehört zu den größten, glutenfreien Getreidesorten
- Kt\*** | Kartoffeln; gilt nur für unverarbeitete Produkte
- Tf\*** | Telf; ist auch bekannt unter dem Namen Zwerghirse