



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Endlich wieder unbeschwert und ohne Angst essen – für immer mehr Menschen ein Traum. Beschwerden nach dem Essen wie Durchfall, Blähungen oder Übelkeit, eine laufende Nase und Atembeschwerden oder Völlegefühl und Antriebslosigkeit können auf eine Nahrungsmittel-Intoleranz hindeuten. Oft aber dauert es Monate bis zur richtigen Diagnose. Denn neben den bekanntesten Auslösern Gluten und Laktose können auch Fructose, Getreide, Ballaststoffe, Sorbit, Histamin und Glutamat starke Symptome verursachen oder gar in Wechselwirkung zueinander treten. Dr. med. Maximilian Ledochowski forscht seit vielen Jahren zu Nahrungsmittel-Intoleranzen und gilt als Pionier auf diesem Gebiet. In diesem Buch vermittelt er einen kompakten Überblick über die gängigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Mit einem großen Selbsttest und zahlreichen Checklisten können Patienten ihre Auslöser eingrenzen. Damit sind sie bestens vorbereitet auf den Arztbesuch und wissen, worauf es bei der Diagnostik ankommt. Praktische Ernährungstipps für den Alltag sorgen für Soforthilfe bei der Ernährungsumstellung. So wird ein genussvolles Leben wieder möglich.

Autor

Univ.-Doz. Dr. med. Maximilian Ledochowski gilt im deutschsprachigen Raum als einer der Pioniere in der Lebensmittelintoleranz-Forschung. Als Internist und Ernährungsmediziner forscht und arbeitet er an der Uniklinik Innsbruck, wo er auch eine eigene Praxis betreibt.

Univ.-Doz. Dr. med.
Maximilian Ledochowski

Genussvoll leben trotz Nahrungsmittel- Intoleranzen

Fruktose – Laktose – Histamin – Gluten
Getreide – Ballaststoffe



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autor und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierung oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind.

Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 Trias Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®

Redaktion: Susanne Warmuth, Anne Bleick

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17340-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 11



1 Einführung

Wie entstehen Nahrungsmittel-unverträglichkeiten? 17

Unser Verdauungssystem 18

 Der Weg der Nahrung 19

 Einflüsse auf die Darmflora 22

 Einflüsse auf das Ökosystem Darm 24

Die Rolle der modernen Ernährung 29

 Die unbekanntesten Seiten des Fortschritt 30

 Die Globalisierung auf dem Teller 31

 »Schöne, neue Ernährungswelt« 33

Ballaststoffe – schlechter als ihr Ruf? 34

 Die bunte Schar der Ballaststoffe 35

 Ballaststoffe sind für jeden anders 37

Welche Unverträglichkeiten gibt es? 41



2 Symptome

Wie zeigen sich Nahrungsmittel-unverträglichkeiten?	47
Welche Beschwerden sind typisch?	48
Verdauungsprobleme	50
Allergische oder allergieähnliche Reaktionen	53
Weitere mögliche Symptome	54
So können Sie sich selbst testen	56
Selbstdiagnose bei Verdacht auf Laktoseintoleranz	57
Selbstdiagnose bei Verdacht auf Fruktoseintoleranz	60
Selbstdiagnose bei Verdacht auf Histaminintoleranz	62
Auslassdiäten	64



3 Diagnostik

So untersucht der Arzt	73
Die wichtigsten Untersuchungen	74
Die Anamnese	75
Atemtests	76
Die Allergieaustestung	79

Differenzialdiagnose – Was könnte es noch sein?	82
Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich	83
Hautkrankheiten	84



4 Wissen

Die Unverträglichkeiten im Einzelnen	91
Fructozuckerunverträglichkeit	92
Was ist der Unterschied zwischen Fruktosemalabsorption und Fruktoseintoleranz?	94
Die Aufnahme von Zucker aus dem Darm	95
Welche Beschwerden können auftreten?	96
Weitere mögliche Begleiterscheinungen	97
Wie wird eine Fruktosemalabsorption festgestellt?	104
Welche Nahrungsmittel sollte man meiden?	105
Was tun, wenn die Beschwerden trotz Diät nicht verschwinden?	107
Häufig besteht eine kombinierte Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit	110
Laktoseintoleranz	115
Wie kommt es dazu?	116
Welche Beschwerden sind typisch?	122
Weniger typische Beschwerden	124
Positive und negative Einflüsse auf die Laktoseintoleranz	125

Inhalt

Wie wird eine Laktoseintoleranz festgestellt?	126
Die Ernährung umstellen	128
Enzymersatztherapie mit Laktase	136
Wann ist eine antibiotische Therapie nötig?	138
Therapie der »funktionellen Laktoseintoleranz«	139
Histaminintoleranz	142
Welche Beschwerden können auftreten?	143
Wie wird eine Histaminintoleranz festgestellt?	146
Wie lässt sich eine Histaminintoleranz behandeln?	149
Verringern Sie die Histaminzufuhr	151
Wie hält man die Histaminfreisetzung gering?	152
Wie Sie den Histaminabbau beschleunigen können	156
Die Histaminwirkung medikamentös blockieren	157
Medikamente, um die Histaminfreisetzung zu hemmen ..	158
Gluten- und Getreideunverträglichkeiten	159
Zöliakie (einheimische Sprue)	161
Wie wird die Diagnose »Zöliakie« gestellt?	164
Bei Zöliakie ist eine glutenfreie Diät nötig	168
Was tun, wenn die glutenfreie Diät nicht anschlägt?	168
Glutensensitives Reizdarmsyndrom	172
Diagnose des glutensensitiven Reizdarmsyndroms	174
Behandlung des glutensensitiven Reizdarmsyndroms ...	176
Unverträglichkeitsreaktionen auf andere	
Getreide-Inhaltsstoffe als Gluten	176
Nahrungsmittelallergien	184
Was ist eine Allergie, was sind Allergene?	184
Kreuzallergien und pollenassoziierte	
Nahrungsmittelallergien	186

Welche Faktoren können die Entstehung
 von Allergien beeinflussen? 190
 Wie werden (Nahrungsmittel-)Allergien behandelt? 194



5 Kombinationen

Eine Unverträglichkeit kommt selten allein 199

Wie kommt es zu Mehrfachintoleranzen? 200

 Im Labyrinth der Verbote 201

 Über Geschmack lässt sich (nicht?) streiten 202

 »Verbesserte« Lebensmittel und die liebe
 Gewohnheit 203

 Die Auswirkungen der »gesunden« Ernährung 205

 Häufige Kombinationen von Nahrungsmittel-
 unverträglichkeiten 207

Was kann man tun? 209

 Schritt 1: Magen-Darm-Erkrankungen ausschließen 209

 Schritt 2: Bei einer Laktoseintoleranz muss die
 Form abgeklärt werden 210

 Schritt 3: Bei mehreren Intoleranzen möglichst
 eine medikamentös behandeln 211

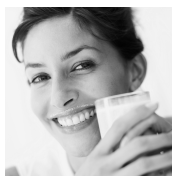
 Schritt 4: Nur die verbleibenden Intoleranzen
 müssen diätetisch behandelt werden 211

 Fruktose- plus Sorbitintoleranz 212

 Laktose- plus Fruktoseintoleranz 213

Inhalt

Histaminintoleranz und Glutamatunverträglichkeit	213
Histaminintoleranz mit Laktose- oder Fruktose- intoleranz	215
Gluten-, Kasein- und Histaminunverträglichkeit	215
Nahrungsmittelallergie plus -unverträglichkeit	216



Wie gelingt die Umsetzung im Alltag?	223
---	-----

Häufige Fragen und ihre Antworten	224
--	-----

Fragen zu:

Kostenübernahme	224
Fruktoseintoleranz	225
Laktoseintoleranz	227
Zöliakie	230
Histaminintoleranz	231
probiotischen Produkten	231
Sport und Intoleranzen	232
Nahrungsergänzungsmitteln	232

Service	235
--------------------------	-----

Bücher zum Weiterlesen	235
Hilfreiche Internetadressen	235
Register	236
Bildnachweis	239

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.

Während auf der einen Seite die Lebensmittelindustrie nach wie vor wenig Anstrengungen unternimmt, sich mit dem Problem der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ernsthaft auseinanderzusetzen, entsteht auf der anderen Seite ein neuer 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 nie

wissenschaftlich untersucht worden. Das Ergebnis ist aber stets eine lange Liste von verbotenen oder empfohlenen Nahrungsmitteln.

Trotz strenger Einhaltung aller vorgeschriebenen 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 ging es auch Anna K. (Name geändert).



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 es 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 Besserung ein, aber auch hier war der Erfolg nur vorübergehend.

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 »Mangelerscheinungen« 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 darf: 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 eine Unverträglichkeit von einem Brotbestandteil gefunden werden. Nachdem 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.

Diese Patientengeschichte soll nur als Beispiel für zahlreiche andere, ähnlich verlaufene Fälle dienen. Gerade das Bestreben, sich gesünder zu ernähren, führt oft zum gegenteiligen Effekt. Warum das so ist, wird später in diesem Buch näher erklärt.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten zeichnen sich durch ei-

ne 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.

Maximilian Ledochowski, Innsbruck





1 Einführung

Wie entstehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nehmen Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu, werden sie nur öfter diagnostiziert, oder sind sie gar nur eine Modeerscheinung? Wahrscheinlich liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen. Auch wenn es zunächst überraschend klingt: Hauptgrund für die wachsende Zahl von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind einige Errungenschaften der modernen Zivilisation.

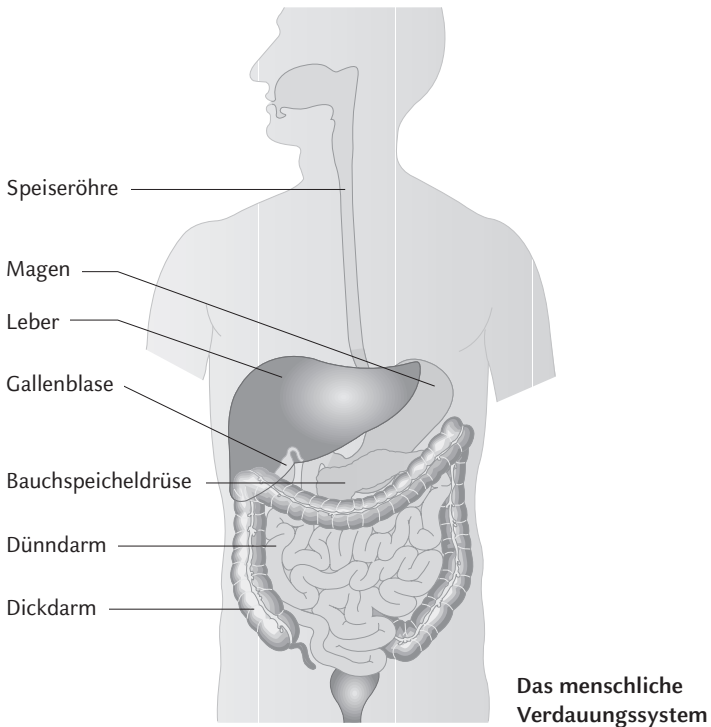
Unser Verdauungssystem

Mit Essen und Trinken führen wir unserem Körper Brennstoff (Energie) und Baumaterial (für die Zellneubildung) zu. Der Verdauungsapparat hat dabei nicht nur die Aufgabe, die aus Speisen und Getränken stammenden »Rohmaterialien« so weit aufzubereiten, dass sie in den Körper aufgenommen werden können. Er muss auch die Aufnahme der Nährstoffe regeln und für die Ausscheidung der nicht verdaubaren Nahrungsreste sorgen.

Das Verdauungssystem hat dabei keine Wahl: Es muss alles, was wir uns »einverleiben«, in irgendeiner Weise be- und verarbeiten. Wenn die Zusammensetzung oder die Auswahl der Nahrung nicht dem entspricht, worauf das System im Lauf der Evolution optimiert wurde, kann es zu Problemen kommen, die sich dann oft als Nahrungsmittelunverträglichkeiten äußern.

Der Weg der Nahrung

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Durch das Kauen wird die Nahrung mechanisch zerkleinert. Gleichzeitig bilden die Speicheldrüsen Sekret, welches unter anderen das Verdauungsenzym Amylase enthält. Dieses hat die Aufgabe, die Kohlenhydrate in seine Zuckerbausteine aufzuspalten. Das ist der Grund, warum zum Beispiel Brot süßlich schmeckt, wenn man es lange genug kaut.



Wie entstehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Der Magen stellt nicht nur ein Reservoir für die aufgenommenen Speisen dar, sondern hat ebenfalls Verdauungsfunktionen: Er spaltet Eiweiße (mit Pepsin) und Fette (mit Lipasen) auf und verdaut sie somit vor. Durch die Bildung von Magensäure werden die meisten Bakterien, die mit der Nahrung aufgenommen wurden, abgetötet. Außerdem führt die Magensäure zur Zerstörung von eiweißhaltigen Allergenen und schützt so in gewisser Weise vor der Entstehung von Allergien. Diese notwendigen Eigenschaften der Magensäure werden durch die leider viel zu oft verwendeten Säureblocker und Antazida (magensäurebindende Mittel) oft zunichte gemacht. Man nimmt an, dass ein Teil der Nahrungsmittelallergien auch auf den wachsenden Einsatz von immer wirksameren säureblockierenden Medikamenten zurückgeht.

Die wichtigsten Verdauungsstationen sind der Dünndarm und der Dickdarm. Ihre Aufgaben sind allerdings so unterschiedlich, dass man fast von zwei verschiedenen Organen sprechen könnte.

Der Dünndarm als zentraler Umschlagplatz

In den Dünndarm schütten Gallenblase und Bauchspeicheldrüse Verdauungssäfte aus, die Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße (Proteine) aus der Nahrung in ihre Bestandteile zerlegen. Anschließend sorgen verschiedene »Pumpen« in der Darmwand dafür, dass diese Bausteine aus dem Darm in die Blutbahn transportiert werden und so dem Körper für den Stoffwechsel zur Verfügung stehen. Dieser Vorgang heißt Resorption. Substanzen, die im Dünndarm nicht aufgespalten werden können, und Nahrungsbestandteile, die die Transporter nicht wegzü-

schaffen vermögen, gelangen als »Ballaststoffe« in den Dickdarm. Diese nicht aufgenommenen Nahrungsmittelbestandteile stellen oft die Wurzel für die Entstehung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten dar.

Im Dünndarm befinden sich normalerweise nur wenige Bakterien: etwa 100–100 000 pro Milliliter Darminhalt.

Der Dickdarm als »Nachbrenner«

Aufgabe des Dickdarms ist es, die ankommenden Rest- oder Ballaststoffe durch Vergärung (Fermentation) mithilfe der Darmbakterien weiterzuverarbeiten sowie bakterielle Abbauprodukte zu entgiften oder so aufzuarbeiten, dass noch verwertbare Stoffe entstehen. Außer Wasser wird dort kaum noch etwas resorbiert.

Die Stoffwechselaktivität der im Dickdarm lebenden Bakterien ist so bedeutend, dass man fast von einem »Organ Stuhl« sprechen kann. In jedem Fall stellt der Stuhl jedoch ein eigenes »Ökosystem« dar, welches im funktionellen Gleichgewicht mit dem menschlichen Organismus stehen muss, damit keine Krankheiten entstehen. Dieses Gleichgewicht gerät in Gefahr, wenn aus dem Dünndarm zu große Mengen nicht resorbierter Stoffe in den Dickdarm gelangen und die Darmbakterien daraus Substanzen produzieren, die die Darmschleimhaut schädigen. Noch schlimmer ist es, wenn sich die Bakterien so stark vermehren, dass sie sich bis in den Dünndarm ausbreiten und dort mit ihren Stoffwechselprodukten Schaden anrichten (sie-



Univ. Doz. Dr. med. Maximilian Ledochowski

Genussvoll leben trotz Nahrungsmittel-Intoleranzen

Fruktose - Laktose - Histamin - Gluten - Getreide -
Ballaststoffe

Taschenbuch, Broschur, ca. 300 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17340-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Unverträglichkeiten erträglich machen

Endlich wieder unbeschwert und ohne Angst vor Beschwerden essen. Für Menschen, die an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden – und es werden ständig mehr – ist das ein Traum. Bei den vielfältigen möglichen Wechselwirkungen sind die Auslöser der Unverträglichkeit oft schwer zu diagnostizieren: Der Ernährungsexperte Dr. med. Maximilian Ledochowski hilft, Nahrungsmittelintoleranzen zu erkennen und durch einfache Maßnahmen schnell Abhilfe zu schaffen. So kann man wieder genussvoll und unbeschwert leben.