

Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Joghurt, Müsli und frisches Obst zum Frühstück, ein Abendessen beim Italiener mit einem guten Gläschen Wein – was gibt es Schöneres. Doch nicht alle Menschen können sorglos essen und genießen. Auf bestimmte Lebensmittel reagieren sie mit äußerst unangenehmen Symptomen: Es kribbelt im Mund, die Haut juckt, Bauchschmerzen und Durchfall lassen nicht lange auf sich warten.

Statistiken zeigen, dass bereits ein Fünftel der österreichischen Bevölkerung vermutet, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden. Allerdings bestätigt sich diese Selbstdiagnose nur bei rund zwei bis drei Prozent der Österreicher. Die Ursache für die hohe Diskrepanz ist einfach: Nicht jede Unverträglichkeit ist eine Allergie!

Am Anfang steht die korrekte Diagnose

„Auch wenn sich die Symptome oft ähneln und für den Laien nicht zu unterscheiden sind, folgt die Behandlung von nicht-allergischen Reaktionen, wie zum Beispiel bei Pseudoallergien, Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption, einem gänzlich anderen Regelwerk als bei Allergien“, weiß Barbara Schatzl, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Deshalb ist die präzise Diagnose am Anfang das Um und Auf.“ Diese selbst zu stellen, ist dabei unmöglich – zu viele Nahrungsmittel mit zu vielen Inhaltsstoffen sind verfügbar. Der erste Ansprechpartner ist deshalb der Hausarzt, der nächste Weg führt dann zum Facharzt, dem Experten für die notwendigen Untersuchungen. Dies sind zum Beispiel Gastroenterologen, die Spezialisten für den Magen-Darm-Bereich, oder Allergologen.

Geduld bei der Diagnose

Die Diagnose erfordert von Arzt und Patient viel Geduld und detektivischen Spürsinn. Anamnese sowie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch stehen am Anfang, es folgen Tests und eine Diät. Ob Intoleranz, Malabsorption, Pseudo- oder klassische Allergie, die Ursachen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten können äußerst unterschiedlich sein. Eine individuelle

Ernährungsberatung ist der erste Schritt in Richtung Beschwerdefreiheit. „Dafür müssen bei Allergien und Zöliakie die Auslöser komplett gemieden werden. Nur wer lernt, Zutatenlisten richtig zu lesen, kann versteckte Zutaten erkennen“, betont Barbara Schatzl. Bei anderen Unverträglichkeiten, wie Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption, wird am Klinikum Wels-Grieskirchen gemeinsam mit der Diätologin die individuelle Verträglichkeit ermittelt. „Mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für den Alltag bleibt der Speiseplan trotz Unverträglichkeit abwechslungsreich und der Genuss beim Essen erhalten – und einem durch einseitige Ernährung entstehenden Mangel an Nährstoffen wird vorgebeugt.“

Bilder und Zitate:



©Klinikum Wels-Grieskirchen

Barbara Schatzl, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen

„Auch wenn sich die Symptome oft ähneln und für den Laien nicht zu unterscheiden sind, folgt die Behandlung von nicht-allergischen Reaktionen, wie zum Beispiel bei Pseudoallergien, Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption, einem gänzlich anderen Regelwerk als bei Allergien. Deshalb ist die präzise Diagnose am Anfang das Um und Auf.“

„Nur wer lernt, Zutatenlisten richtig zu lesen, kann versteckte Zutaten erkennen.“

„Mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für den Alltag bleibt der Speiseplan trotz Unverträglichkeit abwechslungsreich und der Genuss beim Essen erhalten – und einem durch einseitige Ernährung entstehenden Mangel an Nährstoffen wird vorgebeugt.“



©Klinikum Wels-Grieskirchen

Bei Fruktosemalabsorption leiden Betroffene unter Übelkeit, Appetitlosigkeit, Unterbauchkrämpfen, Blähungen und Durchfällen



©Klinikum Wels-Grieskirchen

Fehlt das Enzym Laktase zum Aufspalten, gelangt Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch Bakterien verdaut wird und sich organische Säuren und Gase bilden



©Klinikum Wels-Grieskirchen

Mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für den Alltag bleibt der Speiseplan trotz Unverträglichkeit abwechslungsreich und der Genuss beim Essen erhalten

INFOBOX – Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Allergie: Das Immunsystem stuft harmlose Substanzen als krank machende Stoffe ein. Der Organismus wehrt sich. Die Folgen: Juckreiz, Rötung, die Nase rinnt. Bei Erwachsenen treten Nahrungsmittelallergien oft mit Pollenallergien auf. Dann spricht man von Kreuzallergien.

Pseudoallergie: In beiden Fällen wird Histamin freigesetzt, die Symptome von Allergie und Pseudoallergie ähneln sich. Auslöser, wie etwa natürliche Aromastoffe, Benzoesäureverbindungen oder Salicylate in Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen, werden bei pseudoallergischen Reaktionen in kleinen Mengen vertragen.

Histaminintoleranz: Bei Histaminintoleranz wird mit der Nahrung aufgenommenes Histamin zu langsam abgebaut. Es kommt zu Quaddelbildung, Hautrötungen, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen. Für die Diagnose ist eine Eliminationsdiät die Methode der Wahl.

Laktoseintoleranz: Fehlt das Enzym Laktase zum Aufspalten, gelangt Milchzucker in den Dickdarm, wo er durch Bakterien verdaut wird und sich organische Säuren und Gase bilden. Dies führt zu Blähungen, Schmerzen und Durchfall. Nachgewiesen wird eine Laktoseintoleranz über einen Wasserstoff-Atemtest.

Fruktosemalabsorption: Fruktose (Fruchtzucker) in Obst- und Gemüsesorten wird von den Dünndarmzellen aufgenommen und in den Körper weitergeleitet. Bei einer „Malabsorption“ nimmt das Blut den Fruchtzucker nicht auf und er wird im Dickdarm von Bakterien zu organischen Säuren, Kohlendioxid und Wasserstoff abgebaut. Betroffene leiden unter Übelkeit, Appetitlosigkeit, Unterbauchkrämpfen, Blähungen und Durchfällen.

Zöliakie: Menschen mit Zöliakie vertragen das Getreideeiweiß Gluten in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Grünkern, Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn nicht. Bei geringstem Kontakt bildet der Betroffene Antikörper, die Darmschleimhaut entzündet sich. Verdauungsbeschwerden und Mangelerscheinungen sind die Folge. Für die Diagnose ist eine Dünndarmspiegelung mit Gewebeentnahme unerlässlich.

Bücher/Internetadressen, die wir unseren Patienten empfehlen:

Histaminarm kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Verband der Diätologen Österreichs, Krenn Verlag

ISBN-13: 978-3-902351-18-0

Fruchtzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski, Hölzl, Pfandler, Krenn Verlag

ISBN: 978-3-902351-26-5

Milchzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski, Fassl-Garbani, Datta, Krenn Verlag

ISBN3-902351-85-3

Glutenfrei kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Hammer, Ranacher, Terler; Krenn Verlag

ISBN3-902351-24-1

Hilfreiche Links:

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie: www.zoeliakie.or.at

forum.allergenvermeidung.org

www.allergenvermeidung.org

www.nahrungsmittel-intoleranz.com

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter von umfassender medizinischer Versorgung in der Region Wels, Wels-Land, Grieskirchen und Eferding. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirche

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at , www.klinikum-wegr.at