



Unverträglichkeiten im Überblick

Fruktose (Fruchtzucker)- Malabsorption

- **HÄUFIGKEIT**
5 bis 7 %, einige sprechen von bis zu 30 %.
- **HAUPTSYMPTOME**
Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung.
- **URSACHEN**
Mangel oder verminderte Aktivität des Enzyms GLUT-5, das für die Aufnahme (Absorption) von Fruktose vom Dünndarm ins Blut zuständig ist. Die Folge: Fruktose sammelt sich im Dickdarm und verursacht Beschwerden.
- **DIAGNOSE**
Ernährungstagebuch, Toleranztest (Provokationstest), H₂-Atemtest.
- **BEHANDLUNG**
Eliminationsdiät (Weglassen bzw. Einschränken von Fruktose), bei Besserung der Beschwerden wird schrittweise erprobt, welche und wie viele frukto-sehältige Lebensmittel vertragen und gegessen werden können.
Einnahme von Enzyersatz (Xylose isomerase) vor den Mahlzeiten sorgt für vorübergehend bessere Verträglichkeit von Fruktose, auch gleichzeitige Einnahme von Haushaltszucker hilft kurzfristig.
- **HÄUFIGE AUSLÖSER**
Viele Obstsorten; Dörrobst; einige Gemüsesorten wie grüne Bohnen, Kohlgemüse, Zwiebeln, Karotten u. a.; Fruchtsäfte; Honig; Ketchup; Tomatenmark; viele Fertig- und Light-Produkte.



mit fachlicher Unterstützung
von Univ. Prof. Dr. Michael Wolzt



© privat

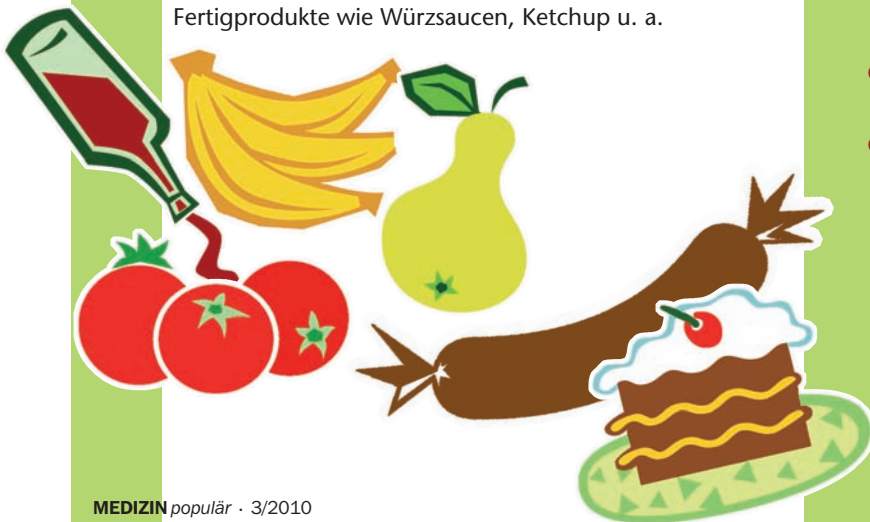
Laktose (Milchzucker)- Intoleranz

- **HÄUFIGKEIT**
10 bis 30 %, weltweit hohe regionale Schwankung: in Südostasien fast 100 %.
- **HAUPTSYMPTOME**
Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, schleimiger Stuhl-
abgang.
- **URSACHEN**
Mangel oder verminderte Aktivität des Enzyms Laktase, das den Milchzucker aufspaltet. Die Folge: Unverdaute Laktose gelangt in tiefere Darmabschnitte und sorgt für Probleme.
- **DIAGNOSE**
Ernährungstagebuch, Toleranztest (Provokationstest), H₂-Atemtest, Schleimhautproben aus dem Dünndarm. Gentests können die genetische Veranlagung untersuchen, eventuell eine Laktose-Intoleranz zu entwickeln.
- **BEHANDLUNG**
Eliminationsdiät (Weglassen bzw. Einschränken von Laktose), bei Besserung der Beschwerden wird schrittweise erprobt, welche und wie viele lakto-sehältige Lebensmittel vertragen und gegessen werden können.
Einnahme von Enzyersatz (Laktase) vor den Mahlzeiten verbessert vorübergehend die Verträglichkeit von Laktose.
- **HÄUFIGE AUSLÖSER**
Die meisten Milch- und Milchprodukte; (Mager-) Milchpulver in Schokolade, Backwaren, Speiseeis, vielen Fertiggerichten, manchen Wurstwaren. ➤



Histamin-Intoleranz

- **HÄUFIGKEIT**
1 bis 3 %, die Dunkelziffer wird auf 10 bis 20 % geschätzt.
- **HAUPTSYMPTOME**
Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautirritationen (rote Flecken, Juckreiz), Schwindel, Hitzegefühl, Atemnot, Herzrasen.
- **URSACHEN**
Mangel oder Blockade des Enzyms Diaminoxidase (DAO), das Histamin abbaut. Die Folge: Beschwerden aufgrund des Überschusses an biogenen Aminen wie Histamin (einem Abbaustoff von Eiweißen, das der Körper zu einem geringen Teil selbst produziert, hauptsächlich aber über die Nahrung zugeführt wird).
- **DIAGNOSE**
Ernährungstagebuch, Bluttest.
- **BEHANDLUNG**
Eliminationsdiät (Weglassen bzw. Einschränken von histaminreichen bzw. -freisetzenden Speisen). Nach Normalisieren des Histamin-Spiegels (Bluttest) und Besserung der Beschwerden können schrittweise „verbotene“ Lebensmittel gegessen werden, um die individuelle Toleranz festzustellen. Einnahme von Enzyersatz (Diaminoxidase) vor einer Mahlzeit unterstützt vorübergehend den Histaminabbau. Antihistaminika können die Beschwerden kurzfristig lindern.
- **HÄUFIGE AUSLÖSER**
Geräucherter, mariniertes Fisch; gepökeltes Fleisch; lang gereifte Käsesorten; (Rot-) Wein; Bier; gegärte Lebensmittel wie Sauerkraut; Tomaten; manche Obstsorten wie überreife Bananen, Birnen u. a.; Fertigprodukte wie Würzsaucen, Ketchup u. a.



Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie, Sprue)

- **HÄUFIGKEIT**
0,1 bis 1 %, hohe Dunkelziffer wird vermutet.
- **HAUPTSYMPTOME**
Durchfall, Fettstühle, Blähungen, Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit, Gewichtsverlust, bleierne Müdigkeit.
- **URSACHEN**
Aufgrund von Über-Reaktionen auf das Klebereiweiß Gluten (in vielen Getreidesorten) wird der Dünndarm durch fortschreitende Entzündungen mehr und mehr geschädigt: Die Folge: Neben Beschwerden kommt es zu immer schlechterer Verdauung von Nährstoffen und schließlich zu Mangelerscheinungen.
- **DIAGNOSE**
Bluttest, Gewebeprobe aus Magen-Darmspiegelung.
- **BEHANDLUNG**
Lebenslange strenge glutenfreie Diät.
- **HÄUFIGE AUSLÖSER**
Glutenhaltige Getreidesorten (wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel u. a.) in Brot, Gebäck, Back-, Teigwaren, Knödeln, Müsli, Kuchen, panierten Speisen etc.; fertige Kartoffelprodukte wie Chips; bestimmte Wurstsorten; Getränke wie Bier, Malzkaffee u. a.; Fertiggerichte mit Mehl, Weizenkleie, Weizenstärke etc.; industriell hergestellte Nahrungsmittel mit Gluten als Träger von Aromastoffen, als Emulgator und Stabilisator. □