DIE VIER HÄUFIGSTEN NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN

LACTOSE INTOLERANZ

10-30%

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%

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 Stoffwechselstörung 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 Zusatz stoffe, 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

HOHE UNVERTRÄGLICHKEIT — GUTE VERTRÄGLICHKEIT

LACTOSE INTOLERANZ			FRUCTOSE INTOLERANZ			HISTAMIN INTOLERANZ			GLUTEN INTOLETANZ
LI			FI			HI			GI
Mp* Milchprodukte*	Bw* Backwaren*	F* Fertiggerichte*	Zu* Zucker*	Bw* Backwaren*	Mp* Milchprodukte*	Ak* Alkohol*	K* Käse*	Wu* Wurstwaren*	Wz* Weizen*
Wu* Wurst*	In* Instant*	Fs* Fertigsoßen*	Fi* Fisch*	Fl* Fleisch*	Kb* Knabberzeug*	Fi* Fisch*	Mf* Meeresfrüchte*	Kk* Kakao*	Rg* Roggen*
Nä Nahrungsverz. Mittel	Md Medikamente	Sü* Süßes*	Gä* Getränke*	O* Obst*	G* Gemüse*	Sk* Schokolade*	Hf* Hefeextrakt*	Mz* Malz*	Gs* Gerste*
K* Käse*	Bu* Butter*	sL* saure Lebensm.*	Hf* Hülsenfrüchte*	Kt* Kartoffeln*	Tz* Traubenzucker*	Md* Medikamente*	O* Obst*	G* Gemüse*	Ha* Hafer*
O Obst	Fr Fruchtsäfte	Vb Veg. Brotaufstriche	Nu Nudeln	R Reis	Fi* Fisch*	O* Obst*	Mp* Milchprodukte*	Fi* Fisch*	Fl* Fleisch*
G Gemüse	Mn Mandeln	Mw Mineralwasser	Fl* Fleisch*	W Wasser	Kf Kaffee	G* Gemüse*	Sü* Süßes*	Gä* Getränke*	Ms* Mais*
Nü Nüsse	Te Tee	Kt Kartoffeln	Ke Kräutertee	Z Zitronen	Ks Kopfsalat	Bw* Backwaren*	At Amarant	Sj* Soja*	R* Reis*
Kf Kaffee	Fi* Fisch*	Fl* Fleisch*	Ev Endiviensalat	Ce Chicorée	Bk Blumenkohl	Bi* Biere*	Bn Buchweizen	Gm Gemüsemehl	Hs Hirse
Nu Nudeln	Öl Öle	Ei Eier	Kn Knollensellerie	Gk Gurken	Sp Spinat	Wi* Weißwein*	Jk Johannisb.mehl	Kt* Kartoffeln*	Qa Quinoa
Kr Kräuter	Hg Honig	Mm Marmelade	Ee Erbsen	Pz Pilze	R Reis	Mp* Milchprodukte*	Fi* Fisch*	Tf* Teff*	Tp Tapioka
					Gt Getreide	Sc Schinkenwurst	Fl* Fleisch*		
						Nu Nudeln	Wr Weißwurst		

HISTAMIN INTOLERANZ

1-3%

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 allen 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*** | Meeresfrüchte (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. Parkemed und Aspirin, sind unverträglich bei Histaminintoleranz
- **O*** | Obst; vorsicht ist geboten bei Erdbeeren und Zitrusfrüchten
- **G*** | Sauerkraut und Spinat enthalten hohe Histaminwerte. So auch weitere 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%

1% der globalen Bevölkerung verträgt kein Gluten.
Die Glutenintoleranz oder auch Zöliakie genannt, ist eine Glutenunverträglichkeit. 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 erkannt 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*** | Teff; ist auch bekannt unter dem Namen Zwerghirse

1-2% → Es wird geschätzt, dass ungefähr ein bis zwei Prozent aller Menschen an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden.

10-20% → Abweichend von dieser Zahl, geben bei Befragungen 10-20% der Menschen an, dass sie selbst denken an Nahrungsmittelintoleranzen zu leiden.

Darm

INTOLERANZEN:

- 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

Immunsystem

ALLERGIEN:

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