

Glutensensitivität

Es ist zurzeit populär, aber meist unnötig, sich glutenfrei zu ernähren. Gluten ist in fast allen Getreidesorten, wie Weizen, Roggen und Dinkel enthalten. Es kann vereinzelt zu heftigen Magen-Darmbeschwerden führen. Noch ist allerdings unklar, ob tatsächlich Gluten für die Beschwerden verantwortlich ist oder andere Inhaltsstoffe im Getreide.



Wichtig: Der Arzt muss die Immunerkrankung Zöliakie ausschließen. Das geschieht durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie. Dies kann nur unter glutenhaltiger Ernährung erfolgen.

Für Zöliakiepatienten ist der lebenslange absolute Verzicht auf Gluten unbedingt notwendig.

Ist eine Zöliakie ausgeschlossen und gibt es durch Reduktion von gluten-/weizenhaltigen Lebensmitteln eine Besserung der Symptome, kann eine Glutensensitivität vorliegen. Erst dann machen glutenfreie Lebensmittel Sinn.

Glutenfrei sind: Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Gemüse, Obst und tierische Lebensmittel

Tipp

Weizenhaltige Lebensmittel reduzieren und stattdessen mehr Gemüse und probiotische Produkte auf den Speiseplan setzen.

Wussten Sie

- Die Logos glutenfrei und glutenarm helfen beim Einkauf.
- Gluten muss in der Zutatenliste gekennzeichnet werden.
- Kohlenhydratreduzierte Brote sind nicht geeignet, sie enthalten mehr Eiweiß – oft in Form von Gluten

Ernährungsinformation und -beratung des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

91522 Ansbach, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 Aschaffenburg, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 Augsburg, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 Bamberg, Grüner Markt 14, Tel. 0951 201696
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

85049 Ingolstadt, Kupferstr. 24, Tel. 0841 9515990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 München, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

94032 Passau, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 Regensburg, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

97070 Würzburg, Bahnhofstr. 4-6, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Weitere Beratungsstellen

Cham	Tel. 09971 6753
Donauwörth	Tel. 0906 8214
Forchheim	Tel. 09191 64689
Neufahrn	Tel. 08165 60748
Schwandorf	Tel. 09431 9010
Traunstein	Tel. 0861 60908

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München • Dachauer Straße 5
Tel. (089) 51 51 87 43 • Fax (089) 51 51 87 45
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



> Lebensmittelunverträglichkeiten

Verbraucher
Service
Bayern

Im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Wenn Essen Bauchweh macht



Fruktose



Laktose



Gluten

Bildrechte: © Claude Calcagno
© Juniart, © Monkey Business

Druck auf 100% Recyclingpapier

1. Auflage Juli 2014
Gestaltung: www.slius.de

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Lebensmittelunverträglichkeiten

umfassen eine Reihe von Erkrankungen, die zu Beschwerden im Magen-Darmtrakt führen können.

Viel diskutiert sind

Fruktosemalabsorption

Laktoseintoleranz

 und

Glutensensitivität.

Diese Unverträglichkeiten sind keine echten Allergien, bei denen das Immunsystem beteiligt ist. Leider wird die Diagnose nicht immer beim Arzt abgeklärt, sondern es erfolgt häufig eine Selbstdiagnose. Das ist problematisch, denn Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien werden unterschiedlich therapiert.

Wir informieren Sie über Diagnosen und Lebensmittelauswahl und geben Einkaufstipps.

Verzichten Sie nicht vorsorglich auf Nahrungsmittel, sie liefern wertvolle Nährstoffe.

Spezielle laktose- oder glutenfreie Lebensmittel sind für Gesunde überflüssig und oftmals teuer.

Der VerbraucherService Bayern bietet zum Thema Lebensmittelunverträglichkeiten:

- Vorträge,
- Kochkurse,
- eine Ausstellung
- und weitere Informationen an.



Einzelheiten und Kosten können Sie in unseren Beratungsstellen erfragen.

Die Adressen finden Sie auf der Rückseite.

Fruktosemalabsorption

Fruktose (Fruchtzucker) kann im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen werden und gelangt in den Dickdarm, wo sie zu Blähungen, Krämpfen und Durchfall führt. Lebensmittel mit hohem Fruktosegehalt, wie z.B. Trockenfrüchte und Säfte können in größeren Mengen auch beim gesunden Menschen abführend wirken.

Wichtig: Die Diagnose vom Arzt. Sie erfolgt durch den Wasserstoff-Atemtest.

Fruktose steckt vor allem in Obst, Säften, Honig und Süßem. Dennoch ist es wichtig, nicht generell auf Obst und Gemüse zu verzichten. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Der individuelle Schwellenwert für die Fruktosemenge, die vertragen wird, ist sehr unterschiedlich. Die Toleranzgrenze muss in einer persönlichen Ernährungsberatung ermittelt werden. Manchmal reicht es schon „Fruktosespitzen“, z.B. bei Smoothies oder Säften, bei denen schnell viel Fruktose aufgenommen wird, zu vermeiden. Fett und Eiweiß in einer Mahlzeit verlangsamen die Verdauung und so die schnelle Aufnahme in den Darm. Auch regelmäßige Mahlzeiten unterstützen die Arbeit des Darms.

Wussten Sie

- Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruktose. Kleine Mengen werden meistens trotzdem gut toleriert.
- Fruktosehaltige Speisen sind leichter verträglich, wenn gleichzeitig Traubenzucker (Glukose) gegessen wird.
- Auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit sind problematisch.

Die **Zutatenliste** verrät

- Viele Lebensmittel werden mit Fruchtzucker angereichert z.B. Müsliriegel, Ketchup, Limo.
- Fruktose heißt auch: Fruchtzucker, Maissirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Fruchtsüße, Fruktooligosaccharid, Oligofruktose



Laktoseintoleranz

Laktose (Milchzucker) kann im Dünndarm nicht oder nicht ausreichend gespalten werden. Das dafür zuständige Enzym Laktase fehlt oder seine Aktivität nimmt im Laufe des Lebens ab. Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm und verursacht Blähungen, Krämpfe und Durchfall.



Wichtig: Die Diagnose vom Arzt. Sie erfolgt über den Wasserstoff-Atemtest. Erst dann sind laktosefreie Lebensmittel sinnvoll.

Wie viel Laktose vertragen wird, ist sehr unterschiedlich. Die Toleranzgrenze muss im Rahmen einer persönlichen Ernährungsberatung geprüft werden. Neben der Laktosemenge spielt auch die Art der Aufnahme eine Rolle. In Kombination mit eiweiß- und fettreichen Lebensmitteln (z.B. Joghurt mit Müsli und Nüssen) wird durch die langsamere Verdauung die Laktose besser vertragen als aus Trinkmilch pur.

Es besteht auch die Möglichkeit das Enzym Laktase als Medikament einzunehmen, um laktosehaltige Lebensmittel besser zu vertragen.

Wussten Sie

- Milchprodukte enthalten unterschiedlich viel Laktose.
- Gereifter Hartkäse und Butter sind nahezu laktosefrei.
- Laktose aus Milch und Milchmischgetränken wird weniger gut vertragen.
- Wenn Milchprodukte fehlen, kann die Calciumversorgung knapp werden.
- Alle Gemüse- und Obstsorten, Fleisch, Fisch, Ei, Getreide, pflanzliche Fette, Soja, Nüsse und Kräuter sind laktosefrei.

Die **Zutatenliste** gibt Aufschluss
Laktose hat viele Namen: Milchzucker, Milchpulver, Molke, Molkenpulver, Trockenmilch