

Gluten-/Weizensensitivität



Gluten ist in fast allen Getreidesorten wie Weizen, Roggen oder Dinkel enthalten. Der Verzehr kann bei Personen mit Gluten-/Weizensensitivität zu starken Magen-Darmbeschwerden, Unwohlsein oder Müdigkeit führen. Weltweit sind etwa acht Prozent betroffen. Es ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig klar, wie die Sensitivität ausgelöst wird.

Abgrenzung zu Zöliakie und Weizenallergie

Beide Krankheiten können mittels spezieller Antikörpertests bzw. mit einer Dünndarmbiopsie (Zöliakie) eindeutig diagnostiziert werden. Für Betroffene ist der lebenslange Verzicht auf Gluten unbedingt notwendig.


Erst wenn diese Erkrankungen ausgeschlossen sind und sich die Symptome durch Reduktion gluten-/weizenhaltiger Lebensmittel verbessern, geht man von einer Weizen-/Glutensensitivität aus.

Betroffene sollten glutenhaltige Lebensmittel reduzieren und die individuelle Schwelle austesten, bis zu der Gluten vertragen wird.

Glutenfreie Lebensmittel

Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch (Achtung bei verarbeiteten Wurst- und Fleischwaren), Fisch, Eier, Milch/-produkte

Tipps:

- Das Logo glutenfrei hilft beim Einkauf. 
- Gluten bzw. glutenhaltige Zutaten müssen in der Zutatenliste deutlich gekennzeichnet werden.
- Kohlenhydratreduzierte Brote sind nicht geeignet, sie enthalten mehr Eiweiß – oft in Form von Gluten.

Hinweis

Der Verzicht auf Weizenprodukte oder glutenfreie Lebensmittel ist ohne ärztlichen Befund nicht zu empfehlen. Ein freiwilliger Verzicht bedeutet nicht automatisch eine gesundheitsfördernde Ernährung. Ganz im Gegenteil: Durch das Meiden beispielsweise von Vollkornprodukten kommt es zu einer geringeren Zufuhr an Ballaststoffen, B-Vitaminen, Magnesium, Zink oder Eisen.

UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

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

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

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

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

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

93047 **Regensburg**, Frauenberg 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

 Ernährung

Wenn Essen Bauchweh macht

Fruktose



Laktose



Gluten



1. Auflage Dezember 2023. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier
Gestaltung: wormundlinke.de · Bildnachweis: AllicCam - stock.adobe.com

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Wenn Essen **Bauchweh** macht

Lebensmittelunverträglichkeiten umfassen eine Reihe von Erkrankungen, die zu Magen-Darm-Beschwerden führen können. Dazu gehören:



Fruktosemalabsorption



Laktoseintoleranz



Gluten-/Weizensensitivität

Diese Unverträglichkeiten sind keine Allergien, bei denen das Immunsystem beteiligt ist.

Leider wird die Diagnose nicht immer ärztlich abgeklärt, sondern es erfolgt häufig eine Selbstdiagnose. Das ist problematisch, denn Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien werden unterschiedlich therapiert. Oftmals ist bei einer Unverträglichkeit ein kompletter Verzicht bestimmter Lebensmittelgruppen nicht notwendig. Ganz im Gegenteil!

Immer häufiger findet man in diesem Zusammenhang spezielle laktose- oder glutenfreie Lebensmittel. Für Gesunde sind diese Produkte jedoch überflüssig und zudem meist teuer.

Hinweis

Bluttests für zuhause sind für eine Diagnose nicht geeignet.

Unser Angebot:

- Wir halten Vorträge und unterstützen Projekttag.
- Auch Kochveranstaltungen führen wir gerne bei Ihnen vor Ort oder in unserem Küchenstudio in Würzburg und Ingolstadt durch.
- Wir beraten Sie zudem telefonisch, online oder persönlich in einer unserer 15 Beratungsstellen in Bayern.

Fruktosemalabsorption



Bei der Fruktosemalabsorption wird die Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm nicht oder nicht vollständig aufgenommen und gelangt in den Dickdarm, wo sie von den Darmbakterien zu Gas und kurzkettigen Fettsäuren abgebaut wird. Die Folgen sind Blähungen, Krämpfe und Durchfall.

Diagnose:

Die ärztliche Diagnose erfolgt mittels Wasserstoff-Atemtest.

Fruktose ist vor allem enthalten in:

Obst, Säften, Softdrinks, Honig, Back- und Süßwaren.

Betroffene müssen nicht generell auf Obst und Gemüse verzichten. Der individuelle Schwellenwert für die Fruktosemenge, die vertragen wird, 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.

Tipps:

- Bessere Verträglichkeit durch die Kombination von Fruktosehaltigem mit Eiweiß oder Fett.
- Lebensmittel, die Fruktose und Glukose im passenden Verhältnis enthalten, werden meist besser vertragen (z. B. Bananen).
- Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit möglichst meiden. Diese sind z.B. in Light-Produkten oder Kaugummis enthalten.

Zutatenliste prüfen

Fruktose verbirgt sich unter verschiedenen Bezeichnungen: Maissirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Fruchtsüße, Fruktooligosaccharide, Oligofruktose, Invertzucker, Birnendicksaft.

Hinweis

Lebensmittel mit hohem Fruktosegehalt, wie z.B. Trockenfrüchte, Softdrinks oder Säfte, können in größeren Mengen auch bei Gesunden abführend wirken.

Laktoseintoleranz



Bei Betroffenen kann Laktose (Milchzucker) im Dünndarm nicht oder nicht ausreichend gespalten werden. Das dafür zuständige Enzym Laktase fehlt oder seine Aktivität nimmt im Laufe des Lebens ab. Laktose gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie von den Darmbakterien zu Gas und kurzkettigen Fettsäuren abgebaut wird. Die Folgen sind Blähungen, Krämpfe und Durchfall.

Diagnose:

Die ärztliche Diagnose erfolgt mittels Wasserstoff-Atemtest.

Wie viel Laktose vertragen wird, ist individuell unterschiedlich. Die Toleranzgrenze muss im Rahmen einer 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 purer Trinkmilch.

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

Tipps:

- Milchprodukte enthalten unterschiedlich viel Laktose:
 - > Geeignet: gereifter Hartkäse, Schnittkäse
 - > Meist geeignet: Sauer Milchprodukte, Butter
 - > Meiden: Kondensmilch, Milch-Trockenprodukte
- Bei Verzicht auf Milchprodukte auf die Calciumversorgung achten, z.B. durch grünes Blattgemüse, angereicherte Pflanzendrinks oder calciumreiches Mineralwasser.

Zutatenliste prüfen

Laktose hat viele Namen: Milchzucker, Milchpulver, Molke, Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Rahm.

Unbedenklich sind: Milcheiweiß, Milchsäure, Laktat.