

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Vorstellung, dass jemand ein so altes und traditionsreiches Grundnahrungsmittel wie Brot nicht vertragen kann, erscheint ungeheuerlich. Aus diesem Grund werden Unverträglichkeitsreaktionen auf Brot- und Getreidebestandteile tatsächlich oft erst nach einer längeren Odyssee durch diverse Facharztpraxen erkannt, denn auch für viele Ärzte ist dieses Gebiet Neuland. Diejenigen jedoch, die sich – wie ich selbst – schon einige Zeit mit der Thematik beschäftigt haben, beobachten eine Zunahme der Häufigkeit dieser Erkrankungen. (Zu den Gründen erfahren Sie später mehr.)

Die Allgegenwart von Brot und anderen Getreideprodukten ist ein Grund für die Schwierigkeiten beim Erkennen der Probleme: Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht. Ein anderer Grund sind die recht allgemeinen und vieldeutigen Symptome, wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, schmieriger Stuhl oder Verstopfung. Es gibt eine ganze Reihe weiterer Krankheitsbilder, die sich ähnlich darstellen und die man demzufolge erst ausschließen muss, ehe man Brot- oder Getreidebestandteile für die Beschwerden verantwortlich machen und Maßnahmen ergreifen kann. Das erfordert Geduld und eine gewisse Hartnäckigkeit von den Betroffenen und ihren behandelnden Ärzten.

Dennoch gibt es mögliche Hinweise. Wenn Sie einige der folgenden Fragen bejahen müssen, könnte bei Ihnen eine Unverträglichkeit gegen Brot- oder Getreidebestandteile vorliegen:

- Vertragen Sie trockenere Brot besser als frisches? Weißbrot besser als Vollkornbrot? Roggenbrot besser als Weizenbrot?
- Überfällt Sie nach dem Genuss einer Portion Nudeln regelmäßig große Müdigkeit? Oder machen Sie sich nichts aus Nudeln und greifen lieber zu Reis oder Kartoffeln als Beilage, wenn Sie die Wahl haben?
- Fühlen Sie sich nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten benommen oder gar wie betrunken? Haben Sie oft Bauchschmerzen, Blähungen, schmierige Stühle, Durchfall oder Verstopfung? Reagieren Sie auf Essen unter Zeitdruck mit Bauchschmerzen und weichem Stuhlgang?
- Wurden Sie bereits ohne Ergebnis auf Zöliakie, Laktose- und/oder Fruktoseintoleranz untersucht?

- Hat man Ihnen die Diagnose »Reizdarmsyndrom« gestellt und Sie mit der Empfehlung entlassen, sich möglichst ballaststoffreich und »gesund« (fettarm und mit viel Obst und Gemüse) zu ernähren?
- Wurden Sie schon zum Psychiater geschickt, weil man keine Ursache für Ihre Verdauungsbeschwerden finden konnte?
- Haben Sie Muskelschmerzen oder beobachten Sie an sich Muskelschwäche, die nach Mahlzeiten stärker ausgeprägt sind, ohne dass eine Ursache dafür gefunden werden konnte?

Ich möchte Ihnen in diesem Buch diejenigen Brot- und Getreidebestandteile vorstellen, von denen bekannt ist, dass sie bei manchen Menschen Beschwerden verursachen, und Ihnen zeigen, wie Sie – zusammen mit Ihrem Arzt – Ihrem persönlichen »Übeltäter« auf die Spur kommen können. Das meiste berichte ich aus eigener Praxis und Erfahrung; anerkannte Diagnose- und Behandlungsverfahren oder wissenschaftliche Veröffentlichungen sind auf diesem Feld immer noch Mangelware. Leider ist das Thema sehr komplex, aber ich habe mich bemüht, es so einfach und nachvollziehbar wie möglich für Sie aufzubereiten.

Vielleicht zum Trost: Wenn erst einmal klar ist, wer der »Bösewicht« ist, der immer in Ihrem Verdauungssystem rumort, sind die Maßnahmen zum »Befrieden« in der Regel relativ einfach zu bewerkstelligen. Es lohnt sich also, etwas Zeit und Energie in die Detektivarbeit zu investieren.

Maximilian Ledochowski, Innsbruck

Januar 2011