

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat man bei Ihnen eine Fructose-, Sorbit-, Laktose- oder Histaminintoleranz festgestellt oder eine Kombination verschiedener Nahrungsmittelintoleranzen? Oder vertragen Sie vielleicht kein Obst, keine Milchprodukte, keinen Fisch oder keinen Alkohol und wüssten gerne, was dahintersteckt? Leiden Sie unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, ohne dass man dafür eine »organische« Ursache hat finden können? Hat man Ihnen erklärt, dass Sie an einem »Reizdarmsyndrom« leiden und eben damit leben müssten?

Schätzungen zufolge vertragen etwa 80 Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum kein Sorbit, rund 33 Prozent können keinen Fruchtzucker und etwa 25 Prozent keinen Milchzucker vertragen. Und das Reizdarmsyndrom gehört zu den Krankheiten mit den schnellsten Zuwachsraten: In manchen Regionen Europas sollen bereits fast 25 Prozent der Einwohner daran leiden – an einer Erkrankung, die immer noch zu den psychosomatischen Krankheiten gezählt wird.

Die Lebensmittelindustrie unternimmt leider nicht immer die richtigen Anstrengungen, um Nahrungsmittel verträglicher zu machen. Es werden zwar Lebensmittel produziert, die laktose-, fructose- oder glutenfrei sind. Dies führt aber dazu, dass stattdessen oft andere Substanzen zugesetzt werden, die noch unverträglicher sind. Zucker wird durch Zuckeralkohole, Weizenmehl durch Lupinenmehl ersetzt, Milch wird entfettet u. v. m. All diese Veränderungen können aber andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten nach sich ziehen. Solche Entwicklungen kommen oft durch Unwissenheit zustande. Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperten kennen sich zwar mit Nahrungsmitteln aus, haben aber keine medizinische Ausbildung. Mediziner, welche die Lebensmittelindustrie beraten, haben zwar Laborerfahrung, aber meist keine oder nur wenig klinische Erfahrung. So kommt es, dass die Konzerne durch Experten beraten werden, die nie etwas mit Patienten zu tun hatten, die an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden.

Schließlich ist es den Lobbyisten gelungen, dass in der EU Gesetze beschlossen werden, die nicht den Konsumenten, sondern den Herstellern nützen. So kommt es, dass sich Lebensmittelkonzerne selbst kontrollieren dürfen und kaum mehr von Behörden kontrolliert werden. Damit werden aber alle Vorschriften zur Farce. Auch Kennzeichnungen wie die Lebensmittelampel und die Auszeichnung unverträglicher Inhaltsstoffe mit Buchstaben haben nicht zu einer Verbesserung der Lebensmittel geführt. Was ursprünglich für die bessere Information von Konsumenten gedacht war, dient heute eher zu Marketingzwecken.

Trotz strenger Einhaltung der empfohlenen Diäten erfahren viele Menschen keine Besserung. Je schlechter es ihnen geht, desto mehr versuchen sie, sich »gesund« zu ernähren. Oft geben sie viel Geld aus, um sich teure Spezialnahrungsmittel aus Reformhäusern oder Nahrungsergänzungsmittel aus Drogerien zu kaufen. Doch nicht selten kommt es gerade durch das Bestreben, sich besonders gesund zu ernähren, zu einer Zunahme der Beschwerden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten zeichnen sich durch eine sehr hohe Komplexität aus. Oft kommt es erst durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren zu Unverträglichkeitsreaktionen. So kann ein und dasselbe Nahrungsmittel bei einer Gelegenheit eindeutige Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen und bei einer anderen problemlos verzehrt werden. Dies führt bei den Betroffenen verständlicherweise zu Verunsicherung.

In diesem Buch werde ich einige sehr häufig vorkommende Unverträglichkeitsreaktionen und die Zusammenhänge zwischen ihnen beschreiben und außerdem die kleinen, aber bedeutenden Unterschiede zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und -allergie erklären. Sie sollen erfahren, was Sie selbst tun können und worauf Sie achten müssen, wenn Sie professionelle Hilfe suchen. Ich möchte Sie auch dazu ermuntern, sich in Selbsthilfegruppen zusammenzuschließen. Hier können Sie nicht nur mit anderen Betroffenen Erfahrungen und Rezepte austauschen, sondern auch als Gruppe in Erscheinung treten und öffentlich auf die zunehmende Bedeutung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen. Vom Internet als Informationsquelle möchte ich jedoch dringend abraten, auf die Gründe dafür gehe ich später ausführlich ein.

Maximilian Ledochowski, Innsbruck

Februar 2023

Clara, 22 Jahre

» Claras Odyssee – ein typischer Fall

Clara B. war etwas übergewichtig und litt wie ihre Mutter an Diabetes, der aber noch mit Medikamenten behandelt werden konnte. Frau B. kaufte nicht nur für ihre Mutter, sondern auch für sich selbst immer Diabetikerprodukte. Obst, Gemüse, Ballaststoffe sowie reichlich Milch und Milchprodukte standen täglich auf ihrem Speiseplan. Ganz so, wie in allen Gesundheitsratgebern oder Fernsehsendungen zu diesem Thema geraten wird.

Schon seit Jahren litt Clara B. an Blähungen, doch sie glaubte, das sei »normal«. Erst als sich chronischer Durchfall dazugesellte und sie sich nach jedem Essen »wie betrunken fühlte«, ging Frau B. zum Arzt. Der stellte mit einem Atemtest eine Fruchtzuckerunverträglichkeit fest und verbot ihr, Fruchtsäfte zu trinken und zu viel Obst zu essen. Kurzfristig besserten sich ihre Beschwerden, aber

schon bald war alles wieder beim Alten. Mit einem weiteren Atemtest stellte ihr Hausarzt eine Sorbitintoleranz fest und verbot ihr sämtliche Diabetikerprodukte. Wieder trat eine vorübergehende Besserung ein.

Nun hatte Frau B. Angst, nicht genügend Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen. Sie kaufte sich deshalb Brausetabletten und konsumierte noch mehr Milch und Milchprodukte, um ja keine »Mangelercheinungen« zu bekommen. Als die Probleme nicht weniger, sondern mehr wurden, suchte sie erneut ihren Hausarzt auf, der nun einen »großen Nahrungsmittelunverträglichkeits-Test« veranlasste und sie außerdem an eine gastroenterologische Ambulanz überwies. Dort wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt; zusätzlich zu den bisherigen Diäten sollte Frau B. eine laktosefreie Diät einhalten, was jedoch wieder nicht zu einer anhaltenden Besserung führte.

Nach einer neuerlichen Untersuchung in der gastroenterologischen Spezialambulanz mit Magen- und Dickdarmspiegelung wurde die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt. »Damit müssen Sie leben lernen«, sagte man Frau B. und bot ihr an, sie zum Psychotherapeuten zu überweisen, damit sie mit ihrer Krankheit besser umgehen lernt.

Ihrem Hausarzt lag inzwischen das Ergebnis des Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor: Von den 300 untersuchten Lebensmitteln waren angeblich 150 unverträglich für Frau B. Mit Tränen in den Augen kam sie schließlich in meine Sprechstunde und wollte wissen, was sie denn überhaupt noch essen dürfe: Fruchtzucker, Sorbit, Milch und Milchprodukte sowie 150 andere Lebensmittel musste sie schon weglassen – da blieb nicht mehr viel zum Abwechseln übrig. Und trotz dieser Einschränkungen waren ihre Beschwerden nach wie vor vorhanden, und ihre Zuckerkrankheit wurde immer schlechter. Im Fall von Frau B. konnte letztlich eine Unverträglichkeit von einem Brotbestandteil gefunden werden. Als sie den vermied, heilten auch die Laktoseintoleranz und die Fructoseintoleranz aus, nur die Sorbitintoleranz blieb weiter bestehen. Aber auf Sorbit konnte sie am leichtesten verzichten, noch dazu musste sie nicht mehr so viel Geld für die teuren Diabetikerprodukte ausgeben. Mit der Verbesserung ihrer Verdauungsbeschwerden verbesserten sich auch Stimmung und Antrieb. Sie hatte wieder mehr Spaß an Bewegung, nahm Gewicht ab und konnte die Diabetesmedikamente absetzen. Obwohl – oder gerade weil – sie keine Diabetikerprodukte mehr zu sich nahm. ■