

Milch? Bloß nicht! Salami? Löst Migräne aus! Viele Menschen können bestimmte **Lebensmittel** nicht vertragen. Ehe aber „verdächtige“ Nahrungsmittel vom Speiseplan gestrichen werden, sollte eine ärztliche Diagnose erfolgen.



Der Feind auf meinem Teller



Blähungen, Völlegefühle, Übelkeit oder krampfartige Bauchschmerzen nach dem Essen: Da denken viele Menschen gleich an eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Und auch bei anderen eher unspezifischen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder allergieähnlichen Symptomen vermutet manch einer schnell einen Zusammenhang mit dem Essen. Kein Wunder, denn über

an sich gesunde – und für einen Großteil der Menschen gut verträgliche – Lebensmittel seien für ihn schädlich. Die Angst, der Joghurt im Frühstücksmüsli, der Biss in den Apfel, der Käse auf dem Brötchen oder das Weizenmehl im Kuchen könne krank machen, führt mitunter dazu, dass verunsicherte Verbraucher bestimmte Lebensmittel oder ganze Nahrungsmittelgruppen einfach vom Speiseplan streichen. Und

Verbraucher ihre Essensauswahl und ihre Lebensqualität dadurch deutlich einschränken und zudem Gefahr laufen, von bestimmten Nährstoffen zu wenig zu bekommen. Wer zum Beispiel völlig auf Milchprodukte verzichtet, weil er eine Laktoseintoleranz befürchtet, riskiert unter Umständen einen Calciummangel. Und das Weglassen von Obst und Gemüse aufgrund einer vermuteten Fruchtzuckerunverträglichkeit kann zu Vitamindefiziten führen. Zum anderen kommt hinzu: Wer für Verdauungsbeschwerden nach dem Essen bestimmte Lebensmittel verantwortlich macht und sich mit einer Diät selbst behandelt, riskiert, dass die tatsächlichen Ursachen der Beschwerden, etwa Infektionen oder Magengeschwüre, unerkant bleiben. Wichtig zu wissen ist nämlich, dass es für wiederkehrenden Tumult im Magen-Darm-Trakt zahlreiche Ursachen gibt, für die weder Milch noch Obst oder Getreide verantwortlich sind. Alles das macht klar: Jeder, der eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vermutet, sollte sich keinesfalls selbst therapieren, sondern einen Arzt aufsuchen. Viele Unverträglichkeiten gegen bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln kann der Mediziner schon durch einfache Untersuchungen diagnostizieren beziehungsweise ausschließen. Zudem ist er in der Lage, eine Lebensmittelunverträglichkeit von einer Nahrungsmittelallergie abzugrenzen. Umgangssprachlich werden diese Begriffe immer wieder „in einen Topf“ geworfen, obwohl es gravierende Unterschiede gibt.

WEIZENSENSITIVITÄT ODER ZÖLIAKIE?

Bauchschmerzen oder Unwohlsein nach dem Verzehr von Brot, Pasta oder anderen getreidehaltigen Lebensmitteln können auf die Zöliakie hinweisen. Hat der Facharzt dies ausgeschlossen und treten dennoch Beschwerden auf, liegt möglicherweise eine Weizensensitivität vor. Dieses Krankheitsbild ist bislang wenig erforscht. Seine Symptome gleichen zum Teil denen der Zöliakie. Eine Diagnose können Mediziner derzeit nur im Ausschlussverfahren stellen. „Für die Ausschlussdiagnose sollte neben der Zöliakie außerdem eine Weizenallergie als Ursache der Beschwerden ausgeschlossen werden“, sagt Professor Detlef Schuppan, führender Experte und Forscher auf dem Gebiet der Weizensensitivität und Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG). Der Verdacht wird durch eine weizenfreie Ernährung des Patienten mit anschließender Weizenprovokation bestätigt. „Es ist entscheidend, dass auch dieser Teil der Diagnose nur auf Anraten und in Begleitung des Arztes erfolgt. Eine Selbstdiagnose des Patienten kann zu einer falschen Einschätzung und Behandlung führen“, warnt Schuppan. Patienten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit von einer Weizensensitivität betroffen sind, sollten zur Besserung ihrer Symptome eine glutenfreie Diät befolgen. „Anders als bei einer Zöliakie muss diese Diät jedoch wahrscheinlich nicht ebenso streng eingehalten werden“, erklärt der Experte. „Möglicherweise reicht es schon aus, besonders starke Glutenquellen wie Weizenbrot, Pizza und Pasta vom Speiseplan zu streichen und damit den Konsum glutenhaltiger Getreide um 90 bis 95 Prozent zu reduzieren.“

Weitere Informationen zu Zöliakie und Weizensensitivität erhalten Interessierte unter www.dzg-online.de.

Milchzuckerunverträglichkeit, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz und Co. wird seit einiger Zeit ausführlich berichtet. Teilweise sehr seriös und informativ, teilweise aber auch reißerisch und regelrecht furchteinflößend. Wer lange genug im Internet recherchiert, kann durchaus den Eindruck bekommen,

das, obwohl sie gar nicht wissen, ob Beschwerden, die insbesondere nach dem Essen auftauchen, tatsächlich auf Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel zurückzuführen sind.

Ernährungsexperten warnen: Lebensmittel auf Verdacht zu meiden, ist der falsche Weg. Zum einen, weil

Allergisch oder nicht? Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine, wie beispielsweise Kuhmilchproteine. Dabei erfolgt eine Sensibilisierung, und der Körper bildet spezifische Antikörper auf Lebensmittel wie zum Beispiel Milch, Soja, Nüsse oder Fisch. Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Hautreaktionen wie Nesselaus- ►

Roche

MEIN LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG. ZUM GLÜCK GEHT BLUTZUCKERMESSEN JETZT LEICHTER



WELT-
NEUHEIT

Accu-Chek® Guide macht vieles leichter.

- Leichter Teststreifen handhaben dank der innovativen Dose
- Leichter Blut auftragen durch die breitere Auftragsfläche
- Leichter im Dunkeln messen durch den beleuchteten Teststreifeneinschub

Jetzt testen: www.leichter-messen.de

Oder unter der kostenfreien Telefonnummer: 0800 4466800

ACCU-CHEK®

► schlag, Quaddeln oder Ekzemen über Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Schleimhäute bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. „Kinder reagieren eher auf Grundlebensmittel wie Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja allergisch“, so die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Im Jugend- und Erwachsenenalter stehen verschiedene Obst- und Gemüsearten, Soja, Nüsse, Erdnüsse, Fisch sowie Krebs- und Weichtiere an erster Stelle.“ Bei Menschen, die unter einer Pollenallergie (Heuschnupfen) leiden, können Lebensmittelallergien verstärkt auftreten, Experten sprechen in diesem Zusammenhang von Kreuzaller-

gien. Ob eine Lebensmittelallergie vorliegt, kann ein auf Allergien spezialisierter Facharzt (Allergologe) herausfinden. Haut- und Bluttest geben Hinweise auf einen möglichen Auslöser, sind aber keine alleinigen Diagnoseparameter. Vielmehr wird der Allergologe unter Einsatz verschiedener Diagnoseverfahren überprüfen, ob der vermeintliche Allergieauslöser tatsächlich für die Beschwerden verantwortlich ist. So können beispielsweise im Rahmen einer Eliminationsdiät verdächtige Lebensmittel über einen begrenzten Zeitraum vom Speiseplan gestrichen werden. Ist die Diagnose eindeutig, wird die Ernährung individuell umgestellt.

Symptome auftreten. Es besteht aber die Chance, dass kleinste Mengen davon durchaus vertragen werden und es erst zu Beschwerden kommt, wenn ein gewisser Grenzwert überschritten wurde. Zu den mutmaßlichen Auslösern von Pseudoallergien gehören Zusatzstoffe sowie natürliche Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, darunter Farbstoffe, Geschmacksverstärker und sogenannte biogene Amine. Zu letztgenannter Gruppe zählen unter anderem Histamin (z. B. in Käse, Wein, Fisch, Sauerkraut) und Tyramin (z. B. in Hefe, Salami, Sojasauce). Die Unterscheidung zwischen Lebensmittelallergie und Pseudoallergie bedeutet keinesfalls, dass sich Pseudoallergiker ihre

Nur bei einer echten Allergie muss zuvor immer ein symptomloser Erstkontakt stattgefunden haben, damit sie zum Ausbruch kommt.

gien. Der Grund für Kreuzallergien ist die weit verzweigte Verwandtschaft der Pflanzen untereinander, die dazu führt, dass sich auch die allergieauslösenden Substanzen ähneln. Das Immunsystem reagiert dann nicht nur auf Pollen, sondern wegen der Ähnlichkeit auch auf bestimmte Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln mit allergischen Beschwerden. Bekannt ist beispielsweise, dass Birkenpollenallergiker häufig auch allergisch auf Lebensmittel wie Nüsse und einige rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse wie Äpfel und Birnen reagieren. Und Beifußpollenallergiker können häufig Lebensmittel wie zum Beispiel Kräuter und Sellerie nicht vertragen. Wichtig zu wissen: Eine Nahrungsmittelallergie erfordert das strikte Meiden der allergieauslösenden Lebensmittel – auch in geringen Mengen.

Was ist was? Im Gegensatz zu klassischen Lebensmittelallergien findet bei anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten keine Abwehrreaktion über das Immunsystem statt und damit auch keine Bildung von IgE-Antikörpern. Zu den Unverträglichkeiten ohne Beteiligung des Immunsystems zählen die Nahrungsmittelintoleranzen, denen häufig ein Enzymmangel zugrunde liegt. Dies ist beispielsweise bei der recht weit verbreiteten Laktoseintoleranz der Fall. Hinter einer Pseudoallergie verbirgt sich dagegen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der Symptome und Beschwerden auftreten, die denen einer allergischen Reaktion sehr stark ähneln. Allerdings bildet der Körper auch hier keine IgE-Antikörper. Weitere Unterschiede: Bei einer Pseudoallergie können bereits beim ersten Kontakt mit der „unverträglichen“ Substanz

Beschwerden nur einbilden. Im Gegenteil: Auch eine Pseudoallergie kann schwerwiegende Symptome wie juckende Quaddeln, Atembeschwerden und Kreislaufreaktionen hervorrufen.

Zu den bekanntesten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die im Folgenden ausführlich beschrieben werden, zählen

- die Laktoseintoleranz, auch als Milchzuckerunverträglichkeit bekannt,
- die Fruktosemalabsorption, auch Fruchtzuckerunverträglichkeit genannt,
- die Histaminintoleranz und
- die Zöliakie, die früher Sprue genannt wurde.

Bauchweh durch Milch? Milch, Quark, Buttermilch und Co. – viele Menschen bekommen nach dem Genuss von Milch und daraus her- ►

Die Systempflege gegen Falten

Hyaluron HighTech Pflege:

- wirkt 3-dimensional aufpolsternd
- fördert die interzelluläre Kommunikation
- stimuliert tiefenwirksam die Aufbau-
mechanismen

Die Haut wirkt straffer und jünger

✓ Paraben-frei ✓ PEG-frei



► gestellten Produkten Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühle, Blähungen und Durchfall. Verantwortlich dafür kann eine Laktoseintoleranz sein. Die Diagnose stellt der Arzt unter anderem mit Hilfe eines Wasserstoffatmetests. Ursache einer Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel des Verdauungsenzyms Laktase. Normalerweise spaltet dieses Enzym den Milchzucker aus der

schen Beschwerden im Verdauungstrakt. Nur selten ist der Mangel am Enzym Laktase angeboren. Meist ist die Laktase-Aktivität bei Säuglingen am höchsten und sinkt mit zunehmendem Alter. Diese Form der altersbedingten Laktoseintoleranz ist weit verbreitet und eigentlich auch gar nichts Krankhaftes, denn die Natur hat nicht vorgesehen, dass erwachsene Säugetiere Milch trinken.

sehr oft Lebensmittel, die besonders reich an Laktose sind – zum Beispiel Milch, Schmelzkäse und Buttermilch. Vorsicht ist auch bei Fertiggerichten wie beispielsweise Pizza, Konserven, Süßwaren, Fertigsoßen und Instant-Erzeugnissen geboten, die zum Teil größere Mengen Laktose enthalten. Hingegen können Milchprodukte wie Hartkäse und Butter, die von Natur aus laktosearm sind, oft verzehrt werden, ohne dass Magen und Darm rebellieren. Für Menschen mit Laktoseintoleranz sind laktosefreie Milchprodukte mögliche Alternativen. Eine gute Empfehlung aus der Apotheke sind Laktasepräparate, die dem Körper das Enzym liefern, das er selbst nicht herstellen kann. Sie können dann eingenommen werden, wenn bei einer Essenseinladung milchhaltige Speisen verzehrt werden.

Übeltäter Obst? Wenn Fruchtzucker aus Obst und Gemüse Darmbeschwerden verursacht, sprechen Mediziner von Fruktosemalabsorption oder intestinaler Fruktoseintoleranz. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeit kann der Arzt ebenfalls mit einem Wasserstoffatmetest diagnostizieren. Bei Menschen mit Fruktosemalabsorption funktioniert ein Transportprotein im Dünndarm nicht ordnungsgemäß. Es heißt GLUT-5 und hat die Aufgabe, Fruchtzucker durch den Dünndarm in den Körper zu befördern. Ein Defekt dieses Transportproteins führt dazu, dass der Zucker unverdaut in den Dickdarm gelangt, was schmerzhafte Folgen haben kann: Blähungen, Durchfall und krampfartige Bauchschmerzen gehören dazu. Auch für die Fruchtzuckerabsorption gilt: In der Regel können Betroffene gewisse Fruchtzuckermengen durchaus vertragen. Meist können kleine Portionen über den Tag verteilt besser verdaut werden als große Mengen auf einmal. Bewährt hat es sich auch, fruchtzuckerhaltiges Obst durch den gleichzeitigen Verzehr von Traubenzucker bekömmlicher zu machen. Gemüsesorten mit ge- ►



© ollegN / iStock / Thinkstock

Bei der Fruktoseintoleranz bereiten alle süßen Früchte Probleme. Gemüse wird meist deutlich besser vertragen.

Nahrung in seine Bestandteile, die dann vom Dünndarm aufgenommen und im Körper weiterverarbeitet werden. Wird der Milchzucker nicht gespalten, gelangt er in den Dickdarm und wird dort von Bakterien abgebaut. Dabei entstehen große Mengen an Gasen und organischen Säuren – und mit ihnen die typi-

Nur Menschen mit einer besonders ausgeprägten Laktoseintoleranz müssen Milch und Milchprodukte völlig meiden. Bei einem Großteil der Betroffenen werden kleine Milchzuckermengen durchaus toleriert. Wie viel Milchzucker vertragen wird, ist allerdings individuell sehr unterschiedlich. Probleme bereiten

Klinische Studie zur Wirksamkeit von EA 575® bei Erwachsenen

Schnelle Reduktion des BSS bei akutem Husten innerhalb von 48 Stunden

Akute Bronchitiden gehören zu den häufigsten Diagnosen in der ärztlichen Praxis. Ihre Einschätzung ist aufgrund fehlender spezieller objektiv messbarer Kriterien nicht leicht. Deshalb bedient man sich sogenannter Rating-Skalen. Der Bronchitis Severity Score (BSS) zeigte sich in diesem Zusammenhang als eine besonders geeignete Methode, die bevorzugt in klinischen Studien genutzt wird. So wurde der BSS zum Beispiel auch in einer aktuellen Studie zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von EA 575® als ein Verlaufsparemeter verwendet. Er konnte unter der Therapie bereits innerhalb von zwei Tagen signifikant um 20% gesenkt werden.

BSS als zuverlässiges Instrument

Anhand des Bronchitis Severity Score (BSS) werden die 5 Hauptsymptome bei Bronchitis – Husten, Schleimproduktion, Brustschmerzen, auskultierbare Rasselgeräusche und Dyspnoe – durch den Arzt jeweils auf einer Skala von 0 bis 4 beurteilt. Aufsummiert ergibt sich ein Wert von höchstens 20. Die Validität des BSS wurde durch das European Medicines Agency's Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) anerkannt. Sein Stellenwert wurde im Rahmen einer Studie¹ zusammenfassend betrachtet und der BSS als zuverlässiges Instrument zur Überprüfung des Therapieansprechens bei Bronchitis bewertet.

Aktuelle Studie zu EA 575®

In einer neuen randomisierten, Placebo-kontrollierten, doppelblinden Multicenterstudie wurde die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Efeublätter-Trockenextrakt EA 575® (Prospan® Hustenliquid) bei akutem Husten untersucht.² 181 Patienten im Alter von 18 bis 75 Jahren nahmen an der Studie teil, von denen die eine Hälfte entsprechend der Dosierungsempfehlung 3x5ml täglich Prospan® Hustenliquid und die andere Hälfte Placebo erhielt. Die Studienteilnehmer wurden über einen Zeitraum von 7 Tagen entsprechend therapiert und weitere 7 Tage beobachtet.

Signifikante Besserung bereits nach 48 Stunden

In Bezug auf die Schwere der Krankheitssymptome – erfasst durch BSS – bewies EA 575® (Prospan®) bereits nach 48 Stunden eine signifikant bessere Wirkung als Placebo (Reduktion um 20% ($p < 0,0001$)). Im Hinblick auf den primären Endpunkt – die subjektiv empfundene Hustenschwere, vom Patienten anhand einer visuellen Analogskala (VAS) dokumentiert – erwies sich EA 575® (Prospan®) über den gesamten Therapiezeitraum ebenfalls als signifikant besser wirksam als Placebo ($p < 0,0001$).

Verbesserung des BSS

EA 575® vs. Placebo

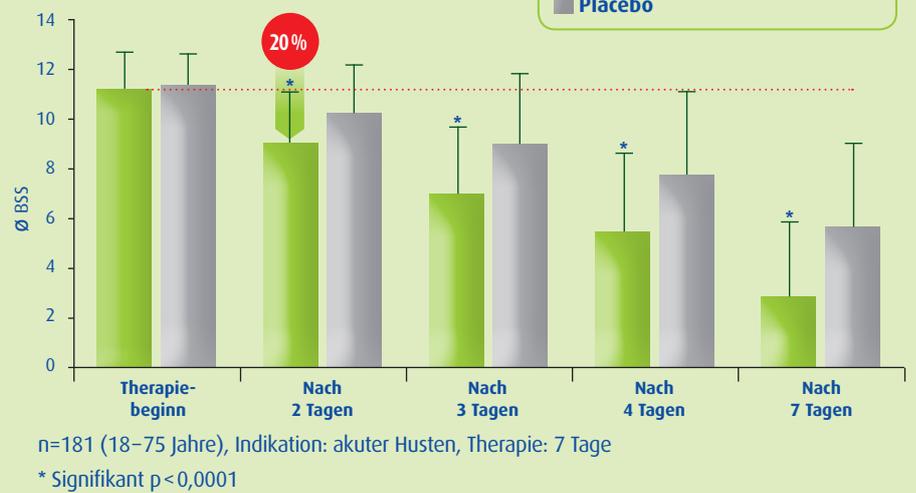


Abb. 1: Verbesserung des ärztlich evaluierten Bronchitis Severity Scores (BSS) innerhalb von 48h.

Bereits nach 48 Stunden war eine Reduktion um 13% und nach 7 Tagen um 69% zu beobachten. Auch in weiteren Endpunkten, wie der Hustenschwere beurteilt mittels Verbal Category Descriptive Score (VCD-Score) und die Beurteilung der globalen Therapiewirksamkeit mittels Global Efficacy Assessment (GEA) erwies sich der Efeublätter-Trockenextrakt EA 575® als signifikant besser wirksam als Placebo.

Sehr gute Verträglichkeit

EA 575® (Prospan®) war außerdem sehr gut verträglich: es ergaben sich keine therapiebezogenen, unerwünschten Ereignisse. Es kam zu keiner Wechselwirkung mit anderen Medikamenten und die Compliance war mit über 80% verordnungsgerechter Therapieeinnahme hoch.

Verbesserung des Hustenschweregrades

EA 575® vs. Placebo

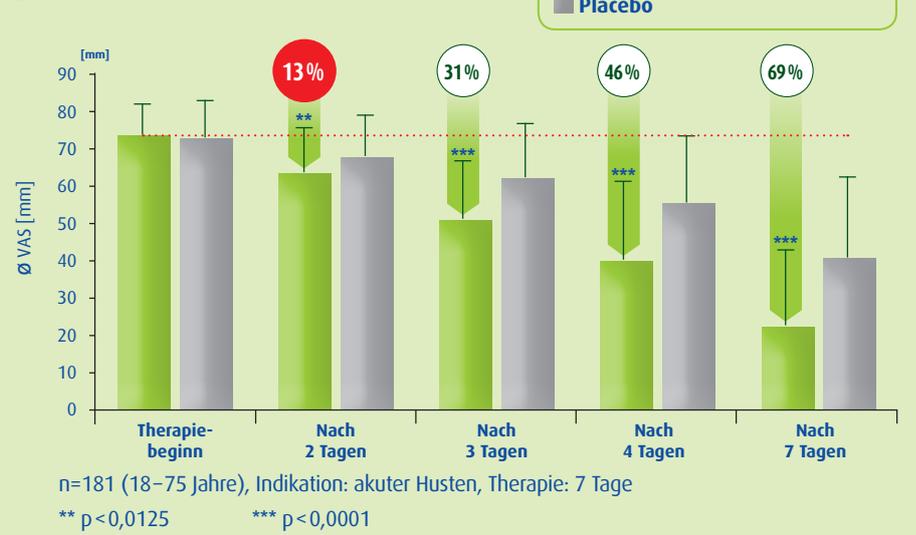


Abb. 2: Bereits innerhalb von 48h Verbesserung des Hustenschweregrades (gemessen mittels VAS) aus Patientensicht.

¹Mattys H, Kamin W. Curr Med Res Opin 2013; 29: 1383-1390.

²Schaefer et al: A randomized, controlled, double-blind, multi-center trial to evaluate the efficacy and safety of a liquid containing ivy leaves dry extract (EA 575®) vs. placebo in the treatment of adults with acute cough, Pharmazie 2016; 71(9): 504-509.

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. **Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 5 ml Flüssigkeit enthalten 35 mg Trockenextrakt aus Efeublättern (5–7,5:1). Auszugsmittel: Ethanol 30% (m/m). **Sonstige Bestandteile:** Kaliumsorbat (Ph. Eur.) (Konservierungsmittel), wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.), Xanthan-Gummi, Sorbitol-Lösung 70% (kristallisierend) (Ph. Eur.), Aromastoffe, Levomenthol, gereinigtes Wasser. 5 ml enthalten 1,926 g Sorbitol (Ph. Eur.) (Zuckeraustauschstoff) = 0,16 BE. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleitscheinung Husten. **Hinweis:** Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Allergische Reaktionen (Atemnot, Schwellungen, Hautrötungen, Juckreiz). **Häufigkeit nicht bekannt.** Bei empfindlichen Personen Magen-Darmbeschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). **Häufigkeit nicht bekannt.** **Stand der Information:** August 2015. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden. www.prospan.de

► ringem Fruktosegehalt wie Paprika, Rotkohl, Auberginen und Zucchini verursachen oft keine Probleme. Viel Fruchtzucker steckt hingegen in Obstsorten wie Äpfeln, Birnen und in Trockenfrüchten, aber auch in Honig, Furchtsäften und Fertigprodukten. Vorsicht ist auch beim Zuckeraustauschstoff Sorbit geboten. Denn im Dünndarm hemmt Sorbit die ohnehin schon geringe Aufnahmefähigkeit von Fruktose zusätzlich.

Zur Erinnerung: Der körpereigene Botenstoff Histamin, der im menschlichen Organismus hauptsächlich in den Mastzellen vorkommt, spielt bei Abwehrreaktionen eine wichtige Rolle. Im Fall einer Allergie wird Histamin vermehrt freigesetzt. Auch sehr viele Lebensmittel enthalten Histamin. Reichlich steckt es in Nahrungsmitteln, die durch Hefekulturen oder Bakterien haltbar gemacht werden, zum Beispiel in gereiftem Käse, Wurst, Wein, Schinken und

wurst statt Rohwurst und junge Käsesorten statt lang gereifter essen. Das fehlende Enzym DAO kann auch in Tablettenform substituiert werden.

Genuss ohne Gluten? Eine schwerwiegende chronische Erkrankung ist die Zöliakie, unter der rund ein Prozent der Menschen in Deutschland leiden. Verursacht werden die Beschwerden durch das Klebereiweiß Gluten, das in üblichen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten ist. Die Aufnahme von Gluten führt bei dieser Autoimmunerkrankung zu einer Entzündung des Dünndarms und Rückbildung der Dünndarmzotten. Dadurch können Nährstoffe nicht in ausreichender Menge vom Darm aufgenommen werden. Die Folge sind Mangelerscheinungen, die sich in vielfältigen unterschiedlichen Symptomen zeigen können. Durchfall und Bauchschmerzen gelten als klassische Beschwerden, aber gerade bei Kindern treten häufig auch Eisenmangel, Wesensveränderungen wie Weinerlichkeit und stagnierendes Wachstum auf. Bei Erwachsenen sind dagegen Schlaflosigkeit, Müdigkeit oder Depressionen mögliche Anzeichen einer unbehandelten Zöliakie. Die Diagnose kann der Facharzt anhand eines Bluttests in Kombination mit einer Dünndarmbiopsie stellen. Die einzige Therapie ist die strenge und lebenslange glutenfreie Ernährung. Glutenfreie Lebensmittel – zu erkennen am Glutenfrei-Symbol mit der durchgestrichenen Ähre – sind für Zöliakie-Patienten ein Segen. Durch den konsequenten Verzicht auf das Klebereiweiß regenerieren sich Darmzotten und Darmschleimhaut wieder. In den meisten Fällen tritt bereits wenige Wochen nach der Ernährungsumstellung eine Besserung ein und die Krankheitssymptome verschwinden. ■

*Andrea Neuen,
Freie Journalistin*

WAS IST DRAN AM CHINA-RESTAURANT-SYNDROM?

Als vor rund 40 Jahren zahlreiche chinesische Restaurants in Deutschland öffneten, klagten manche Besucher nach dem Genuss asiatischer Speisen über Beschwerden wie Hautausschlag, Übelkeit, Kribbeln im Halsbereich, Hitze- und Engegefühle. Man vermutete, dass der in der asiatischen Küche geschätzte Geschmacksverstärker Glutamat für die eigenartigen Symptome des sogenannten China-Restaurant-Syndroms verantwortlich sei. Doch ein eindeutiger wissenschaftlicher Beweis für diese Vermutung fehlt bis heute. Fest steht aber, dass es durchaus Menschen gibt, die auf Glutamat empfindlich reagieren. Eine solche Glutamatunverträglichkeit gehört zu den Pseudoallergien. Betroffene müssen wissen, dass Glutamat nicht nur in asiatischen Gerichten steckt, sondern auch in vielen Fertigprodukten wie Knabberereien, Tütensuppen und Konserven. Verpackte Lebensmittel, denen Glutamat zugesetzt ist, müssen den Hinweis „Geschmacksverstärker“ tragen, gefolgt von der Verkehrsbezeichnung, das heißt ihrem Stoffnamen oder der entsprechenden E-Nummer. In der Zutatenliste steht dann zum Beispiel: „Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat“ oder „Geschmacksverstärker E 621“.

Von der Fruktosemalabsorption, die mit einer fruktosearmen Diät gut in den Griff zu bekommen ist, unterscheidet sich die hereditäre Fruktoseintoleranz. Dabei handelt es sich um eine angeborene gefährliche Stoffwechselerkrankung. Betroffene können gar keine Fruktose vertragen und müssen sie ein Leben lang strikt meiden.

Krank durch Histamin? In Expertenkreisen umstritten ist das Krankheitsbild der Histaminintoleranz, dessen Diagnose problematisch ist.

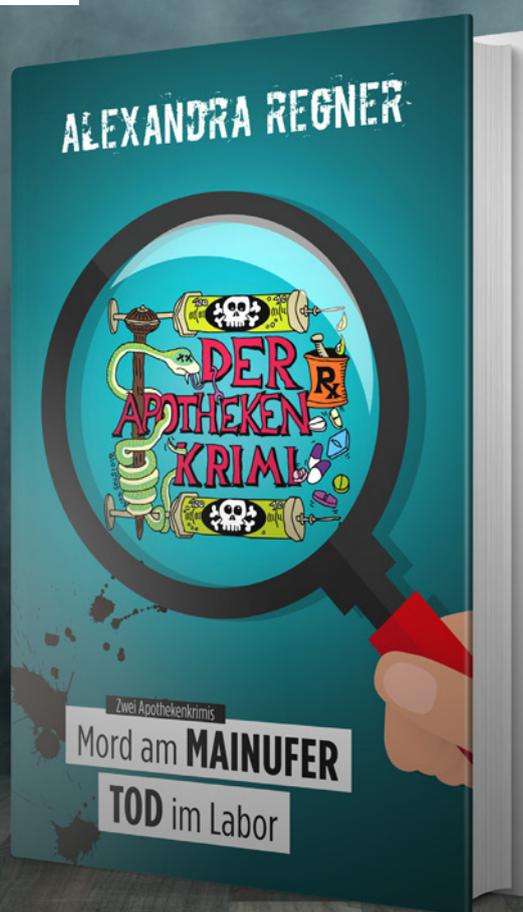
Sauerkraut. Das ist an sich unproblematisch, denn mit Hilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) kann der Körper Histamin normalerweise abbauen. Dieser Prozess gerät jedoch ins Stocken, wenn die Aktivität dieses Enzyms eingeschränkt ist. Dann sprechen Experten von einer Histaminintoleranz. Profitieren können Betroffene – wenn der Arzt dies für sinnvoll hält – von einer histaminarmen Kost. Das kann zum Beispiel bedeuten: auf gereifte Lebensmittel wie Sauerkraut verzichten, den Alkoholkonsum einschränken, Koch-

DER APOTHEKEN-KRIMI

Zwei Apothekenkrimis

Mord am **MAINUFER**

TOD im Labor



136 Seiten

Format 140 x 220mm, Hardcover

€ 9,90 in Deutschland;

€ 10,20 in Österreich.

ISBN: 978-3-930007-89-9

Online bestellen: www.uzvshop.de; Bestellfax: 0611 58589269

Ja, bitte liefern Sie mir gegen Rechnung _____ x Apotheken-Krimi zum Preis von 9,90 Euro je Exemplar.

Nachname, Vorname

Straße, PLZ, Ort

E-Mail

Tel.

Datum, Unterschrift