Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz, wie sie auch genannt wird, reagiert der Körper negativ auf bestimmte Lebensmittel. Häufig sind es die Lebensmittel, die wir regelmässig zu uns nehmen, oder die die wir besonders gern essen, die Probleme verursachen.

Die Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit können auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein: ein Enzymmangel, z.B. bei Laktoseunverträglichkeit, Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten chemischen Stoffen, wie z.B. Aminen in Schokolade und Rotwein, die Migräne auslösen können, Nitrate aus Wurstwaren oder eine IgG (Immunglobulin G) -Immunantwort die durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel von unserem Immunsystem mit Bildung von Antikörpern reagiert.

Unter normalen Umständen gehen die Antikörper Verbindungen mit den in der Nahrung enthaltenen Proteinen ein. Diese werden dann vom Immunsystem ohne nachteilige Auswirkungen beseitigt. Wenn das Immun- oder Verdauungssystem jedoch gestört ist, können sich diese Eiweissverbindungen im ganzen Körper ablagern und Entzündungen auslösen. Es kann zu einer Vielzahl von Symptomen wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Blähungen, Migräne oder Übergewicht kommen. Somit wird die zugeführte Nahrung zum Problem für den Körper. Die Symptome können einige Tage oder auch länger andauern. Oft ist es sehr schwierig, zu erkennen, mit welchem Lebensmittel der Körper nicht zurechtkommt.

Die Unverträglichkeit darf aber nicht mit einer Allergie verwechselt werden. Die Symptome einer echten Allergie treten unmittelbar nach Verzehr auf und können bis zum allergischen Schock reichen, da gibt es nur noch den Notarzt.

Symptome:

Hautreaktion: Flush = Rötung, Pusteln, „Ausschlag“ mit und ohne Juckreiz
Schleimhautreaktion, zb. aufschwellen im Hals, bis hin zur Atemnot! rote Augen, Kreislaufregulationsproblem, Stuhl- und Urindrang, Erbrechen, Bewusstlosigkeit.

Aber Ihre Gäste sollten in der Regel schon wissen, auf Was sie Wie reagieren und nicht unbedingt das bestellen, was für Sie „tödlich“ enden könnte. Aber auch hier kann es passieren, dass die Reaktion ausgerechnet bei Ihnen zum 1.Mal auftritt.

Ich möchte Sie heute etwas sensibilisieren, auf was der Gast alles reagieren kann und Ihnen die „wichtigsten“ oder häufigsten Unverträglichkeiten vorstellen.

Simone Weider,
Praxis für Komplementärmedizin, praxis@weider.ch

MILCHZUCKER- LAKTOSE

Wie der Name schon sagt, eine Zuckerart, die ursprünglich in der Milch vorkommt. Aber auch in Nahrungsmitteln, wo wir keine Milchbestandteile vermuten würden, wird Laktose zugeführt, wie zb. in Wurstwaren.
20-40% der Schweizer können diese aber nicht richtig verdauen, vor allem im zunehmenden Erwachsenenalter.

Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um einen Enzymdefekt. Durch einen Mangel des Enzyms Laktase kann Milchzucker im Dünndarm nicht richtig verdaut werden und verursacht dadurch Beschwerden im Dickdarm.

Typische Symptome: Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Schwindelgefühle.

Was kann man dagegen tun?
Den Verzehr von milchzuckerhaltigen Speisen vermeiden. Es gibt aber die Möglichkeit, durch die Einnahme von laktasehaltigen Präparaten vor oder während einer laktosehaltigen Mahlzeit, die Verträglichkeit zu verbessern. Diese Produkte dienen als Ersatz des fehlenden Verdauungsenzyms.

FRUCHTZUCKER- FRUKTOSE

Zu unserem täglichen Speiseplan gehören heute neben Obst, Gemüse und Fruchtsäften auch viele Nahrungsmittel und Getränke, denen Fruktose zugesetzt wurden.

Bei einer Fruktosemalabsorption (Aufnahmestörung) kommt es nach dem Verzehr von fruchtzuckerhaltigen Speisen zu Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Blähbauch.

Der Grund dafür ist ein Mangel des Transportproteins GLUT-5 im Dünndarm. Dieser führt zu einer nicht ausreichenden oder ganz ausfallenden Verdauung der Fruktose. Der Fruchtzucker gelangt dann unverdaut in den Dickdarm, wo er zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen verstoffwechselt wird.

GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT

Die Gluten sind ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen das in den Samen von Getreidearten vorkommt. Umgangsprachlich auch Kleber oder Klebereiweiss genannt, wenn das Mehl in Verbindung mit Wasser kommt, wird es zum klebrigen Teig dies erklärt den Begriff bildlich.

Gluten ist in Getreiden wie Weizen, Roggen, Gerste enthalten und müssen deshalb bei einer Unverträglichkeit gemieden werden. Einige Menschen reagieren aber auch auf Hafer und Dinkel empfindlich.

Simone Weider,
Praxis für Komplementärmedizin, praxis@weider.ch

Vorrangiges Symptom ist hier wieder der Durchfall. Durch die Glutenunverträglichkeit kommt es im Dünndarm zu Entzündungen der Schleimhaut und somit werden die Nährstoffe nicht mehr aufgenommen und bleiben unverdaut im Darm.

Anbei erhalten Sie einige Ideen, wie man gewisse Lebensmittel ersetzen kann, sofern keine andere Unverträglichkeit da ist, die sich und andere Lebensmittel damit ausschliesst.

Alternative zu Milchprodukte, wegen einer Laktoseunverträglichkeit:

Laktosefreie Milch, Hafermilch, Reismilch, Sojamilch, Quinoamilch, Erbensmilch, Kokosnussmilch, Milch aus Nüssen
Laktosefreie Butter
Sojakäse, Reiskäse
Joghurt aus Soja, Büffelmilch
Sahne aus Soja, Hafer, Nüssen

Achtung: Schaf und Ziegenmilch enthalten MEHR Laktose als Kuhmilch! Also kein Ersatz! Büffelmilch ist erlaubt!

Die meisten Halbhart- und Hartkäse sind auch ohne Vermerk annähernd Laktose-frei!

Aber Achtung: wenn ein Gast sagt, er kann keine Milchprodukte zu sich nehmen, ist nicht immer die Laktose das Problem. Es gibt auch eine Allergie oder Unverträglichkeit auf das Milcheiweiss, das Casein. Wenn nun stattdessen eine Laktosefreie Milch angeboten wird, hilft das diesem Gast nichts.

Alternativen zu GLUTEN-Getreiden:

Amaranth
Kartoffelmehl
Hirse
Quinoa
Buchweizen
Reis
Mais
Linsen,- Erbsen-, Bohnen-, Kichererbsenmehl

Eiersatz:

Es gibt fixfertig zum kaufen ein Ei-Ersatzpulver. Dieses enthält aber neben Maisstärke auch Kartoffelpulver auch noch andere Zutaten, die ich einem Allergiker nicht geben möchte. Stattdessen selber mischen! :

2 EL Mehl(je nach, welches vertragen wird) + 1/2 TL Öl + 2 EL Wasser + 1/2 TL Backpulver = 1 grosses Ei

Simone Weider,
Praxis für Komplementärmedizin, praxis@weider.ch

Andere Ersatzmöglichkeiten für Eier in Backwaren, zb. Apfelmus oder Banane, Agar-Agar als Eiklar Alternative, Leinsamen, Kichererbsenmehl und/ oder Sojamehl mit Wasser angerührt.

Alternativen zu Hefe, die eine der grössten Problemen auch in den Unverträglichkeiten sein kann:

Brot und Brötchen mit Backpulver backen, wenn möglich Phosphatfreies Weinsteinbackpulver.
Selbst angesetzte Gemüsebrühe oder Hefefreie Brühe aus dem Reformhaus.
Gibt es auch ganz ohne Glutamat, Maltodextrin oder Hefextrakt was eigentlich alles das selbe ist.

Die Häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten nochmals kurzgefasst:
Kuhmilch, Nüsse, Weizen, Soja, Hefe, Ei, Gluten, Käse

Interessante Websites zu diesem Thema:

Praxiswebsite für Kontakt : www.weider.ch
Rezepte Blog: www.glyxtrainer.ch
Handout: www.glyxtrainer.ch/runway34.html
www.iabc.ch
www.aha.ch

Vortrag als PDF
http://www.weider.ch/resources/runway34.pdf

Simone Weider,
Praxis für Komplementärmedizin, praxis@weider.ch

Beispiel für ein Ergebnis vom Immuscan, einem Nahrungsmittelunverträglichkeitstest.

Food	Result	Food	Result	Food	Result	Food	Result
BACKHEFE	126	ALGEN-SPAGETTI	22	RAPS	8	KORIANDER	0
KARTOFFEL	102	GRANATAPFEL	22	ROHRZUCKER	8	KUMIN	0
CASEIN	97	LACHS	22	SCHOLLE	8	KÜRBIS	0
KUHMILCH	94	RETTICH	22	AVOCARDO	7	LAKRITZ	0
GERSTE	85	ERDMANDEL	21	MUSKATNUSS	7	LAMM	0
EIWEISS	84	KAFFEE	21	QUINOA	7	LYCHEE	0
GLIADIN	83	LIMONE	21	BROMBEERE	6	MACADAMIANUSS	0
ALPHA-LACTOALBUMIN	80	MALZ	21	SCHALOTTE	6	MANGOLD	0
FORELLE	78	NEKTARINE	21	VANILLE	6	MAULBEERE	0
LINSE	77	WASSERMELONE	21	APFEL	5	OCHSE	0
ERBSE	76	BASILIKUM	20	BRENNESSEL	5	OKTOPUS	0
PISTAZIE	68	HIMBEERE	20	PAMPELMUSE	5	OREGANO	0
SONNENBLUMENKERN	68	KAPER	19	ROTE BEETE	5	PAPAYA	0
ZIEGENMILCH	67	ORANGE	19	ESTRAGON	4	PETERSILIE	0
EIGELB	61	TRUTHAHN	19	HOPFEN	4	PFEFFER (MISCHUNG)	0
ERDNUSS	61	WAKAME-ALGEN	19	HUHN	4	PFEFFERMINZ	0
HASELNUSS	60	BIRNE	18	MINZE	4	PFERD	0
THUNFISCH	60	FENCHEL (BLATT)	18	SÜSSKARTOFFEL	4	PFIRSICH	0
SCHAFSMILCH	59	ROSENKOHL	18	YUCCA	4	POLENTA	0
HAFER	57	KIRSCHE	17	KAVIAR	3	REH	0
MANDELN	56	TOMATE	17	OLIVE	3	RHABARBER	0
AGAR AGAR	55	BRECHBOHNE	16	BANANE	2	RIND	0
CASHEW NUSS	55	BROKKOLI	16	DATTEL	2	ROGGENMEHL	0
SOJABOHNE	54	FEIGE	16	KOKOSNUSS	2	ROSMARIN	0
BETA-LACTOGLOBULIN	53	WEISSRÜBE	16	LORBEERBLATT	2	ROTE JOHANNISBEERE	0
SENFKORN	52	BUCHWEIZEN	13	REISMELDE	2	ROTKOHL	0
DICKE BOHNE	50	CRANBERRY	13	ZITRONE	2	RUKOLA	0
WEISSE BOHNE	49	ESSKASTANIE	13	VENUSMUSCHEL	1	SAFRAN	0
REIS	46	HUMMER	13	AAL	0	SALBEI	0
HARTWEIZEN	44	INGWER	13	AMARANTH	0	SARDELLE	0
HECHT	43	KABELJAU	13	ANANAS	0	SCHELLFISCH	0
WEIZENKLEIE	43	MIESSMUSCHEL	13	AUBERGINE	0	SCHWARZE JOHANNISBEERE	0
WEIZEN	42	ANIS	12	BLAUBEERE	0	SCHWARZER TEE	0
WEISSKOHL	40	APRIKOSE	12	BLUMENKOHL	0	SCHWEIN	0
PINIENKERN	39	HIRSE	12	BRUNNENKRESSE	0	SCHWERTFISCH	0
WOLFSBARSCH	39	CHICORÉE	11	BÜFFELMILCH	0	SCHWERTMUSCHEL	0
COUSCOUS	38	GINKO	11	CAYENNE PFEFFER	0	SEEBRASSE	0
PORREE	37	GURKE	11	DILL	0	SEEHECHT	0
SELLERIE	37	KREBS	11	ENTE	0	SEETEUFEL	0
HERING	36	ROSINE	11	ENTENMUSCHEL	0	SEPIA	0
MAKRELE	36	ROTER CHILI	10	ERDBEERE	0	SESAMSAMEN	0
CURRY	32	TANGERINE	10	GEWÜRZNELKE	0	SPARGEL	0
SEEZUNGE	32	ZIMT	10	GINSENG	0	SPINAT	0
ALOE VERA	31	ARTISCHOCKE	9	GRÜNER TEE	0	SPIRULINA-ALGEN	0
KRABBEN/GARNELEN	30	AUSTER	9	GUAVE	0	STEINBUTT	0
PARANUSS	29	BARSCH	9	HERZMUSCHEL	0	STRANDSCHNECKE	0
SCHWARZER PFEFFER	29	BLATTSALAT	9	HONIG	0	STRAUSS	0
CHAMPIGNON	27	SARDINE	9	JACOBSMUSCHEL	0	TAPIOKA	0
KIDNEYBOHNE	27	TINTENFISCH	9	JOHANNISBROT	0	THYMIAN	0
ZWIEBEL	27	FLACHSSAMEN	8	KAKAO	0	TRANSGLUTAMINASE	0
MAIS	26	HONIGMELONE	8	KALB	0	WACHTEL	0
KICHERERBSE	25	KAMILLE	8	KANINCHEN	0	WEINTRAUBEN GRÜN/ROT	0
BIERHEFE	24	KAROTTE	8	KARPFEN	0	WILDSCHWEIN	0
DINKEL	24	MANGO	8	KIWI	0	ZIEGE	0
KOLANUSS	24	PFLAUME	8	KNOBLAUCH	0	ZUCCINI	0
WALNUSS	24						

Handout Runway 34
Simone Weider,
Praxis für Komplementärmedizin, praxis@weider.ch