

# Intolerant ist „in“

Laktose, Fruktose oder Histamin – immer mehr Menschen vertragen bestimmte Stoffe in Lebensmitteln nicht mehr. Sind wir sensibler geworden?

**B**rot ohne Gluten, Milch nur laktosefrei und Obst möglichst ohne Fruchtzucker. Immer mehr Menschen leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit – oder glauben es zumindest. Was macht sich in den Arztpraxen bemerkbar?

Matthias Crepez spricht von einem Hype. „Heutzutage hat jede und jeder irgendwelche Beschwerden“, sagt der Gastroenterologe von der „Praxis Home“ in Pfalzen. In seiner Arbeit untersucht er hauptsächlich, wie Magen-Darm-Erkrankungen entstehen und wie häufig sie vorkommen. Dazu zählen auch Lebensmittelunverträglichkeiten.

Ob die Intoleranzen tatsächlich an der Zahl zugenommen haben oder ob einfach die Abklärungsdaten höher geworden sind, ist laut Crepez nicht genau feststellbar.

Sicher sei aber, dass häufiger ärztliche Diagnosen gestellt werden. Menschen gehen häufiger zum Arzt und nehmen negative Signale des Körpers schneller und achtsamer wahr, sagt Crepez.

Auch Ronald Radmüller, ebenfalls Gastroenterologe in der „Martinsbrunn Parkclinic“ in Meran, bemerkt, dass die Zahl seiner Patientinnen und Patienten mit einer Lebensmittelintoleranz gestiegen ist. Und dafür gebe es plausible Gründe: Eine Kombination aus Genetik und veränderten Ernährungsgewohnheiten, die Zunahme an verarbeiteten Lebensmitteln und Umweltfaktoren tragen zum Anstieg bei. „Lebensmittel sollen heutzutage ja nicht nur mehr satt, sondern auch gesund, schön und glücklich machen. Wir sind also sicherlich sensibler

geworden, was das Thema Ernährung angeht“, sagt Ronald Radmüller.

Besonders die Laktoseintoleranz, also die Milchzucker-Unverträglichkeit, mutiere allmählich zur Volkskrankheit. Was die Zahl der Betroffenen angeht, gibt es weltweit starke Unterschiede. So seien etwa 90 Prozent der asiatischen und 70 Prozent der afrikanischen Bevölkerung laktoseintolerant. In Mitteleuropa sind um die 20 bis 30 Prozent von der Krankheit betroffen, während es in skandinavischen Ländern nur etwa 2 Prozent und in Südeuropa um die 50 Prozent sind. Grund dafür sei die unterschiedliche Genetik.

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass der Mensch eigentlich gar nicht für den Milchkonsum geschaffen ist.

Ursprünglich konnten nur Säuglinge die Laktose in der Muttermilch verdauen. Nahezu allen Erwachsenen bereitete die Laktose noch vor wenigen Tausend Jahren Bauchschmerzen. Wer heute keine Milch verträgt, zählt zu einer Minderheit. Dennoch, so Crepez, verlieren einige Menschen im Alter die Möglichkeit, Milch zu verdauen.

Lebensmittelunverträglichkeiten können aber auch angeboren sein – wie etwa die „hereditäre Fruktoseintoleranz“. Darunter versteht man eine seltene, vererbte Krankheit, die durch einen Enzymdefekt verursacht wird. Und dieser führt zu einer angeborenen Unverträglichkeit von fruktose- und saccharosehaltigen Lebensmitteln, wie etwa Honig, Kirschen oder Schokolade.

Matthias Crepez erklärt: „Obst wird besser vertragen, wenn es neben Fruchtzucker (Fruktose) im gleichen Anteil

Traubenzucker (Glukose) enthält. Dazu gehören Obstsorten wie Bananen, Marillen oder Himbeeren.“ Viel Fruktose hingegen enthalten beispielsweise Äpfel, Birnen, Weintrauben oder Datteln.

Neben der Laktose- und Fruktoseintoleranz gehört auch die Histaminunverträglichkeit zu den häufigsten Zuckerintoleranzen. Histaminreiche Lebensmittel sind etwa Fertigprodukte, reifer Käse, Nüsse und Gemüsesorten wie Avocado und Tomate.

**Eine Lebensmittelintoleranz sei aber nicht gleich eine Allergie.** Hier besteht laut dem Gastroenterologen Matthias Crepez ein großer Unterschied: „Eine Lebensmittelallergie etwa gegen Milch, Eier oder Nüsse kann gefährlich enden. Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit treten zwar unangenehme Symptome auf, ein sonstiges Risiko besteht hier aber nicht.“

Ein Beispiel: Symptome einer Laktoseintoleranz sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Eine Milchallergie hingegen führe laut Radmüller schon bei kleinsten Mengen zu allergischen Symptomen von Hautausschlag bis hin zu Atembeschwerden.

Ein Sonderfall ist hier die Zöliakie, also die Glutenunverträglichkeit. Denn sie ist weder eine Allergie gegen Gluten oder Weizen noch eine Unverträglichkeit. Es handelt sich um eine autoimmune Reaktion. Im Falle einer Zöliakie entzündet sich die Darmschleimhaut, wenn die betroffene Person Gluten isst. Diese flacht langsam ab und löst sich auf.

Zum Verständnis: Die Darmoberfläche eines gesunden Menschen entspricht der Größe eines Tennisplatzes. Bei



Foto: Felicitas Radmüller

„Selbstdiagnosen können zu gesundheitlichen Risiken führen.“

Ronald Radmüller,  
Gastroenterologe



Zöliakie-Betroffenen schrumpft die Größe auf ein kleines Handtuch, wenn trotz Intoleranz nicht auf glutenhaltige Lebensmittel verzichtet wird.

Die genetische Veranlagung für eine Glutenunverträglichkeit ist angeboren, die Erkrankung selbst aber nicht. Diese kann sich im Laufe des Lebens entwickeln, so der Magen-Darm-Experte Crepaz. Im Erwachsenenalter verläuft die Zöliakie meist atypisch. Das bedeutet: Betroffene haben eher unspezifische Symptome wie Eisenmangel, Müdigkeit oder Depressionen. Die meisten Zöliakiefälle werden deshalb lange nicht entdeckt. Sie ist laut Ronald Radmüller das „Chamäleon der Gastroenterologie“.

Eine Zöliakie ist unheilbar, eine streng glutenfreie Ernährung bislang die einzig mögliche Lösung. Nur wer sich daran hält, darf sich über einen „hauseigenen Tennisplatz“ freuen.

Im Falle einer Laktoseintoleranz können Laktase-

tabletten helfen, Milchprodukte zumindest etwas verträglicher zu machen. Laktase sei nämlich der Stoff, den Betroffenen im Körper fehle, jener also, der den Milchzucker in seine zwei Bestandteile spaltet. Gut zu wissen: Nicht alle Milchprodukte enthalten Laktose! Bei Käse gilt: Je länger er gereift ist, desto niedriger ist sein Laktosegehalt.

**Gefährlich sind** laut den beiden Fachärzten Selbstdiagnosen im Bereich der Intoleranzen. „Gluten ist nicht gut für mich“ oder „Milchprodukte tun mir nicht gut“ – davon sind immer mehr Menschen überzeugt. Sie greifen zu alternativen Produkten, die sie im Supermarkt oder in Apotheken finden. Doch Matthias Crepaz rät davon ab, denn es sei häufig überflüssig – und auch nicht gesund: „Verzichten gesunde Menschen etwa auf Milch und



„Viele verlieren mit der Zeit, die Möglichkeit, Milch gut zu verdauen.“

Matthias Crepaz,  
Gastroenterologe

Milchprodukte, fehlt ihnen notwendiges Kalzium, das gut für Knochen und Zähne ist.“

Dazu kommt: Glutenfreie Produkte enthalten weniger Kohlenhydrate als glutenhaltige. „Selbstdiagnosen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten können zu Fehlinterpretationen, unnötigen Diätbeschränkungen und potenziellen gesundheitlichen Risiken führen“, sagt auch Ronald Radmüller.

Das Beste sei also, sich so ausgewogen wie möglich zu ernähren, nicht unnötig auf Lebensmittel zu verzichten – und zu genießen.

Julia Staffler

