Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Unverträglich? Wissenswertes zu Nahrungsmittelintoleranzen

Thu, 11/10/2016 - 14:48

Bei Menschen, die an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden, zeigen sich unerwünschte Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile – häufig Bauchschmerzen und Durchfall. Die Verbraucherzentrale Südtirol startet anlässlich der Messe Nutrisan mit einer Informationsreihe.

Eine Nahrungsmittelintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Bestandteilen in Lebensmitteln. Ursache dafür ist ein angeborener oder erworbener Enzymmangel oder Enzymdefekt, so dass bestimmte Substanzen nicht richtig verdaut werden können. Substanzen wie Gluten, Laktose, Fruktose und Histamin sind die häufigsten Auslöser und Glutenintoleranz (Zöliakie), Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz folglich die bekanntesten Nahrungsmittelintoleranzen.

Allergie oder Intoleranz? Der kleine große Unterschied

Bei einer Lebensmittelallergie entstehen die Symptome als Folge einer allergischen Reaktion, an welcher Antikörper beteiligt sind. Eine Allergie kann daher durch die Anwesenheit von bestimmten Antikörpern im Blut nachgewiesen werden. Im Unterschied dazu sind bei einer Intoleranz keine Antikörper beteiligt und folglich auch nicht nachweisbar.
Und noch ein weiterer Unterschied ist bedeutsam: eine allergische Reaktion kann bereits durch kleinste Mengen des Allergens ausgelöst werden. Bei den meisten Intoleranzen werden geringe, von Person zu Person unterschiedlich hohe Mengen des auslösenden Nahrungsmittels vertragen, ohne dass Beschwerden auftreten.

Symptome und Ursachen

Trotz dieser Unterschiede können die Symptome einer Nahrungsmittelintoleranz jenen einer Allergie sehr ähnlich sein. Am häufigsten kommt es zu Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Je nach Intoleranz können auch Müdigkeit, Gereiztheit, Hautausschläge, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und rheumatische Beschwerden auftreten. Bei solch unspezifischen Symptomen ist es oft schwierig, einen Zusammenhang zu einem Nahrungsmittel herzustellen. Auch können schwerwiegende Symptome wie Atembeschwerden, Asthma bronchiale und Herzrhythmusstörungen auftreten, welche für die Betroffenen sehr belastend sind.
Bei den meisten Nahrungsmittelintoleranzen werden die Symptome durch die unverdauten Nahrungsbestandteile hervorgerufen. Beispiel Milchzucker: aufgrund des Enzymmangels wird die Laktose im Dünndarm nicht gespalten und gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien unter anderem zu Wasserstoff, kurzkettigen Fettsäuren und Kohlendioxid abgebaut. Das Kohlendioxid ruft Blähungen hervor, die Fettsäuren ziehen Flüssigkeit an und führen so zu wässrigen Durchfällen. Der Wasserstoff erzeugt selbst keine Symptome, spielt aber in der Diagnose eine wichtige Rolle.

Vom Verdacht zur Gewissheit

Für die Betroffenen vergehen oft Jahre, bis die Diagnose feststeht. Personen, die glauben, an einer Nahrungsmittelintoleranz zu leiden, sollten sich an ihren Vertrauensarzt oder ihre Vertrauensärztin wenden. Gibt es einen Verdacht, dann kann ein gezielter Test (z. B. Wasserstoff-Atemtest bei Verdacht auf Laktoseintoleranz) durchgeführt werden. Bei manchen Intoleranzen wird zwischen einer angeborenen Form und einer erworbenen Form unterschieden. Eine erworbene Nahrungsmittelintoleranz kann beispielsweise aufgrund einer längeren Antibiotikatherapie oder aufgrund einer entzündlichen Darmerkrankung auftreten.

Ist die Diagnose gestellt, sollten die Betroffenen die auslösenden Nahrungsmittel weitestgehend meiden (Eliminationsdiät). Dies erfordert meist eine strikte Umstellung der eigenen Ernährung – oder jener der ganzen Familie – und danach eine konsequente Einhaltung der neuen Kost. Meist werden die Betroffenen selbst zu echten Experten und Expertinnen und kennen sich bestens mit dem Studium der Zutatenlisten auf den Lebensmitteletiketten aus. Hilfreiche Informationen bieten unter anderem verschiedene Plattformen im Internet.

Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen. Die nächsten Beiträge befassen sich jeweils mit einer bestimmten Nahrungsmittelintoleranz (Zöliakie, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz) im Detail.

Medien-Information
Bozen, 10.11.2016