

Laktose-Intoleranz Fructose-Intoleranz Histamin-Intoleranz Reizdarmsyndrom

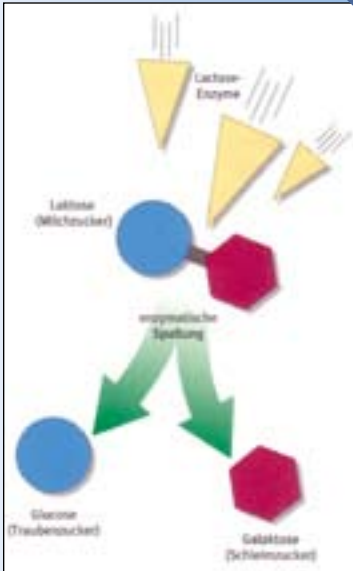


Ein
Infoservice
der Firma
LAKTONOVA
Gesundheitsprodukte
zur Weitergabe an
Ihre Patienten

LAKTOSE-INTOLERANZ

Was hilft bei Laktose-Intoleranz?

- Laktosefreie und calciumreiche Ernährung
- Lactase-Enzyme als Kapseln oder Pulver
- Calcium zur Nahrungsergänzung
- Aufbau und Sanierung der Darmflora



▲ Spaltung der Laktose im menschlichen Dünndarm. (Aus: Laktose-Intoleranz – Wenn Milchzucker krank macht, TRIAS Verlag, 12,95 EUR)

Was bedeutet Laktose-Intoleranz?

Die Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) ist ein weit verbreiteter Enzymdefekt. Durch einen Mangel des Verdauungsenzyms Lactase wird Laktose (Milchzucker) im Dünndarm unzureichend verdaut und verursacht Beschwerden im Dickdarm. Typische Symptome sind durchfallartige Störungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Schwindelgefühl, Blähbauch und Blähungen.

Was ist Laktose?

Laktose ist eine Zuckerart, die ursprünglich in der Milch vorkommt. Die Lebensmittelindustrie setzt Laktose aus technologischen Gründen auch bei der Herstellung von Nahrungsmitteln ein, in denen man überhaupt keine Milchbestandteile vermuten würde. Ein Beispiel: Wurstwaren enthalten meist so genannte Zuckerstoffe. In der Regel handelt es sich dabei um eben jenen Milchzucker, den allein in Deutschland 12 Millionen Menschen nicht vertragen.

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten milchzuckerhaltige Speisen meiden, gleichzeitig aber auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium achten. Aber Vorsicht: Milchprodukte sind die wichtigste Calciumquelle in unserer Ernährung. Eine laktosearme Ernährungsweise kann daher langfristig schwere Gesundheitsschäden verursachen. Wer seinen Calciumbedarf nicht durch sorgfältige Auswahl calciumreicher Speisen decken kann, sollte seine Nahrung mit Calcium + Vitamin D₃ Präparaten ergänzen.

LAKTOSE-INTOLERANZ

Auch durch die Einnahme von Lactase-Präparaten vor oder während einer milchzuckerhaltigen Mahlzeit kann die Verträglichkeit der Speisen verbessert werden. Sie ersetzen das fehlende Enzym und sorgen so für einen unbeschwerteren Genuss von Milchprodukten.

Nicht zuletzt verbessert auch die Einnahme von Probiotika die Laktoseverdauung. Insbesondere *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium* stehen im Ruf, durch Ihre positive Wirkung auf die menschliche Darmflora einen nützlichen Beitrag zur Verdauung zu leisten und Menschen mit häufigen Darmbeschwerden eine Linderung Ihrer Symptomatik zu verschaffen.

Fertigwaren mit folgenden Zutaten sollten gemieden werden:

- Laktose (Milchzucker)
- Magermilchpulver
- Vollmilchpulver
- Zuckerstoffe
- Molke(-pulver)
- Molkenerzeugnis

Laktosefreie Lebensmittel

- Obst
- Gemüse
- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Nüsse
- unverarbeitetes Fleisch
- unverarbeiteter Fisch
- Marmelade
- Honig
- Zucker jeder Art außer Milchzucker
- Süßstoff in flüssiger Form
- Salz
- Öl
- Reine Gewürze (Vorsicht bei Gewürzmischungen!)

Laktosefreie Getränke

- Tee
- Kaffee
- Fruchtsäfte
- Sojamilch und Sojadrinks
- Sirup
- Gemüsesaft
- alkoholische Getränke

Laktosegehalt einzelner Lebensmittel:

Kuhmilch	4,8 g / 100 g	Milcheis	6,9 g / 100 g
Yoghurt	4,0 g / 100 g	Goudakäse	2,0 g / 100 g
Saure Sahne	3,3 g / 100 g	Wurstwaren	1,0 – 4,0 g / 100 g
Püree	4,0 g / 100 g	Crème Fraiche	2,5 g / 100 g
Nougat	25,0 g / 100 g	Kaffeeweißer	10,0 g / 100 g

FRUCTOSE-INTOLERANZ

Was hilft bei Fructose-Intoleranz?

- Fructosefreie Ernährung
- Zink und Folsäure
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Der unverdaute Fruchtzucker wandert dann bis in den Dickdarm, wo er zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen verstoffwechselt wird. Diese verursachen die charakteristischen Darmsymptome und verstärken eine oftmals vorhandene Reizdarmsymptomatik. Wird

Was bedeutet Fructose-Intoleranz?

Bei einer Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption) kommt es nach dem Verzehr fruchtzuckerhaltiger Speisen zu Verdauungsbeschwerden wie durchfallartige Störungen, Bauchschmerzen, Blähbauch und Blähungen. Grund dafür ist der Mangel eines Transportproteins (GLUT-5) im Dünndarm des Betroffenen. Er führt dazu, dass Fructose nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird.

auf diese Krankheit langfristig nicht diätetisch eingegangen, so drohen den Betroffenen neben Verdauungsstörungen auch Depressionen, häufige Erkältungen und Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln.

Formen der Fructose-Intoleranz

Intestinale Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption)

- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit
- Störung des Fructose-Transporters GLUT-5
- moderate Diät erforderlich
- betrifft 30 von 100 Menschen

Hereditäre Fructose-Intoleranz (vererbte Form)

- angeborene Stoffwechselstörung
- Defekt des Enzyms Aldolase B
- strenge Diät erforderlich
- betrifft 1 von 20.000 Neugeborenen

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Obst, Gemüse und Fruchtsäfte stehen heute täglich auf unserem Speiseplan. Auch Konfitüren, Honig, Süßstoffe und Diätmenüs nehmen wir häufig zu uns. Hinzu kommt, dass aus technologischen Gründen vielen Speisen und Getränken nicht nur Laktose, sondern auch Fructose beigemischt wird.

Dadurch erhöht sich die zugeführte Fructosemenge auf ein für viele nicht mehr zu tolerierendes Ausmaß. Wie bei einer Laktose-Intoleranz kommt es dann zu Unverträglichkeits-Reaktionen, die sich besonders im Magen-Darm-Trakt niederschlagen.

Aus Studien weiß man aber auch, dass Patienten mit Fructose-Intoleranz niedrigere Folsäurewerte aufweisen als gesunde Vergleichspersonen. Direkte Folge eines Folsäuremangels ist eine verstärkte Depressionsneigung, Reizbarkeit sowie Konzentrationsschwäche.

FRUCTOSE-INTOLERANZ

Auch Zinkmangel scheint ein typisches Symptom einer Fructose-Intoleranz zu sein: In einer Untersuchung einer Patientengruppe litten sogar alle Personen mit Zinkmangel auch gleichzeitig unter Fructose-Intoleranz. Der Mineralstoff Zink spielt bei vielen Prozessen im Organismus eine wichtige Rolle. Am bekanntesten ist seine Beteiligung an der Immunabwehr. Liegen hier Störungen vor, so werden Infektionskrankheiten wie Erkältungen in ihrer Entstehung begünstigt.

Was kann man dagegen tun?

Die Fructose-Malabsorption ist nicht heilbar. Wer unter dieser Krankheit leidet, wird aller Voraussicht nach sein Leben lang damit konfrontiert sein. In fast allen Fällen lassen sich die Beschwerden durch therapeutische Maßnahmen aber auf ein Minimum reduzieren oder gar völlig beseitigen. Hierzu zählen insbesondere eine fructosereduzierte Diät, eine Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure und die Sanierung der Darmflora.

Eine fructosearme Ernährungsweise stellt die wichtigste Komponente in der Therapie dar. Dabei steht das Herausfinden der persönlichen Toleranzgrenze an erster Stelle. Gemieden werden sollten Lebensmittel mit hohem Fruchtzuckergehalt wie Obst, Honig, Konfitüren und Fruchtsäfte. Auch Süßstoffe und damit viele Diabetikermenüs enthalten Fruchtzucker oder das ebenfalls unverträgliche Sorbit.

Da Obst und Gemüse als Vitaminspender für eine gesunde Ernährung lebenswichtig sind, ist ein völliger Verzicht nicht ratsam. Oftmals werden fructosearme Sorten wie Pilze, Spinat oder Brokkoli von Betroffenen gut vertragen. Ein ausführliches Studium geeigneter Obst- und Gemüsesorten ist Betroffenen in jedem Fall anzuraten.

Abgrenzung zur Hereditären Fructose-Intoleranz

Neben der hier beschriebenen Fructose-Malabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit) gibt es auch die Hereditäre Fructose-Intoleranz. Diese extrem seltene Stoffwechselerkrankung wird meist früh entdeckt und erfordert lebenslangen Verzicht auf alle Arten von Fructose. Die Ratschläge und Informationen dieser Broschüre sind für Patienten mit Hereditärer Fructose-Intoleranz nicht geeignet.

Fruchtzuckergehalt einzelner Lebensmittel:

Apfelsaft	6,4 g / 100 g	Traubensaft	8,3 g / 100 g
Honig	38,8 g / 100 g	Kirschkonfitüre	21,7 g / 100 g
Birne	6,7 g / 100 g	Weintrauben	7,4 g / 100 g
Banane	3,6 g / 100 g	Rosinen	32,8 g / 100 g

HISTAMIN-INTOLERANZ

Was hilft bei Histamin-Intoleranz?

- Histaminarme Ernährung
- DAO-Enzyme in Kapselform
- Vitamine B₆ und C in Kombination
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Was bedeutet Histamin-Intoleranz?

Die Histamin-Intoleranz ist ein Enzymdefekt, der zu einer Reihe allergieähnlicher Beschwerden führt. Verdauungsstörungen sind die mit Abstand häufigsten Symptome einer Histamin-Unverträglichkeit. Aber auch andere Organsysteme sind von der Wirkung des überschüssigen Histamins betroffen. So kommt es neben Magen-Darm-Beschwerden wie durchfallartigen Störungen und Bauchkrämpfen auch zu Migräne, Hautausschlag, asthmatischen Beschwerden, niedrigem Blutdruck, Herz-Rhythmus-Störungen oder Regelbeschwerden.

Wie kommt es zu den Symptomen?

Prinzipiell entstehen Beschwerden dann, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er gegenwärtig abbauen kann. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Dieser Mechanismus ist bei Patienten mit Histamin-Intoleranz vermutlich aufgrund eines Vitamin B₆- und C-Mangels gestört. Bei einer Histamin-Intoleranz kann nicht genügend DAO produziert werden, wie es für die Verstoffwechslung histaminhaltiger Speisen und Getränke erforderlich wäre. Infolge dessen kommt es zu einer Überlastung des Körpers mit Histamin, woraus sich unterschiedlichste Gesundheitsbeschwerden entwickeln können.

Symptome der Histamin-Intoleranz

- Hautausschlag und Rötungen
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Husten und Asthma
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Regel-Beschwerden
- Rinnende Nase und Schnupfen

Dies wird besonders dann zum Problem, wenn der Organismus mit größeren Mengen an Histamin konfrontiert wird, wie dies beim Verzehr stark histaminreicher oder -liberierender Speisen der Fall ist. Aber auch eine Vielzahl von Medikamenten und sogar Lebensmittel-Zusatzstoffe können durch das Freisetzen des im Körper gebundenen Histamins eine Überbelastung des Organismus herbeiführen.

Was kann man dagegen tun?

Bei vielen Betroffenen ist das Einhalten einer histaminarmen Kost so erfolgreich, dass auf medikamentöse Maßnahmen verzichtet werden

HISTAMIN-INTOLERANZ

kann. Eine zumindest spürbare Linderung ist in fast jedem Fall möglich. Die Therapie der Histamin-Intoleranz besteht aus zwei Komponenten: Eliminationsdiät und Arzneimitteltherapie. Die wichtigste und von allen Fachleuten als vorrangig empfohlene Methode zur Therapie ist die Eliminationsdiät, also das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder im Körper freisetzen können, ferner die Reduzierung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen sowie das Absetzen histaminfreisetzender Medikamente.

Histaminreiche Speisen wie Fisch, Hefespeisen (Brot- und Backwaren), verschiedene Käsesorten und viele Weine (insbesondere Rotwein) sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Auch histaminfreisetzende Lebensmittel wie Erdbeeren oder Tomaten gehören – wenn überhaupt – nur noch in kleinen Mengen auf den Speiseplan. Ganz wichtig ist es auch, bei tierischen Lebensmitteln auf die Frische und auf eine ununterbrochene Kühlkette zu achten.

Möglichkeiten der Arzneimitteltherapie

Für eine medikamentöse Therapie kommen verschiedene Ansätze in Frage. So kann durch die langfristige Gabe von Vitamin B₆ und C die körpereigene Produktion der DAO dauerhaft verbessert werden. Kurzfristig helfen natürliche DAO-Kapseln, welche die Verträglichkeit histaminhaltiger Speisen erhöhen. Auch eine grundlegende Darmsanierung, also der Aufbau der Darmflora mit Hilfe von Milchsäurebakterien, hat sich zur Linderung von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bewährt.

Ermittelte Histaminwerte einzelner Lebensmittel:

Fleischsalat	9-310 mg / Kg	Schweinsleber	225 mg / Kg
Thunfisch	bis 13000 mg / Kg	Forelle	333 mg / Kg
Parmesan	bis 580 mg / Kg	Hefe	1660 mg / Kg
Salami	10-280 mg / Kg	Emmentaler	10-500 mg / Kg

▲ Quelle: Histamin-Intoleranz, TRIAS Verlag, 14,95 EUR

Ursachen einer Histamin-Überlastung

- Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel
- Verzehr von Histamin-liberatoren
- Verzehr von biogenen Aminen
- Hemmung der Diaminoxidase
- Magen-Darm-Infekt
- angeborener Enzymdefekt

▲ Quelle: Histamin-Intoleranz, TRIAS Verlag, 14,95 EUR

REIZDARMSYNDROM

Was hilft bei Reizdarm?

- Reizarme Kost
- Aufbau und Sanierung der Darmflora
- Hypnosetherapie
- Flohsamenschalen
- Eventuell medikamentöse Unterstützung

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Kaum eine andere Krankheit gibt so häufig Anlass zum Aufsuchen eines Arztes, wie das Reizdarmsyndrom. Mit diesem Begriff bezeichnet man funktionelle Beschwerden von Magen und Darm, denen keine organische Erkrankung zugrunde liegt oder die infolge einer bekannten organischen Störung auftreten können. Die Symptomatik ist vielfältig: Durchfall und Verstopfung, Schmerzen aufgrund erhöhter Reizempfindlichkeit, Übelkeit, Krankheitsgefühl, psychosozialer Stress und andere Beschwerden sind

möglich. Das Vorliegen einer organischen Erkrankung sollte bei der Ursachenfindung ebenso ausgeschlossen werden wie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gegen Laktose, Fructose oder Histamin.

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten belastende Speisen wie schweres und fettiges Essen, Alkohol und Koffein meiden. Ballaststoffreiche Lebensmittel verbessern das Beschwerdebild bei Verstopfung, verschlechtern es jedoch bei durchfallartigen Störungen. Auch die medikamentöse Therapie richtet sich nach dem Schwerpunkt der Beschwerden. Eine Psychotherapie kann bei Vorliegen seelischer Beeinträchtigungen hilfreich sein. Durch Hypnose kann das Krankheitsempfinden ebenfalls bedeutend gemildert werden. Hypnotische Verfahren haben sich auch bei der Ursachenbekämpfung eines Reizdarms bewährt.

Behandlung eines Reizdarmsyndroms:

- Ernährung
- Arzneimittel
- Psychotherapie
- Fitness & Wellness

Mitarbeit und Aufklärung

Die Mitarbeit des Patienten ist für einen Heilerfolg unabdingbar, ebenso wie seine umfangreiche Aufklärung über das Krankheitsbild und dessen Behandlung. Betroffene sollten sich zusätzlich mit ihrer Ernährung und deren Nähr- und Inhaltsstoffen verstärkt auseinandersetzen. Trotz Einschränkungen sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung geachtet werden.

▲ *Quelle: Reizdarm, GU Verlag, 12,90 EUR*

REIZDARMSYNDROM

Mögliche Ursachen für Magen-Darm-Probleme

häufig
↓
extrem selten

- Reizdarmsyndrom
- Fructose-Intoleranz
- Laktose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz
- andere Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Lebensmittel-Allergien
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Darmkrebs

▲ Quelle: Reizdarm, GU Verlag, 12,90 EUR

Was bewirken Probiotika und Präbiotika?

Der Darm beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die erheblichen Einfluss auf die Verdauungstätigkeit haben. Zu den Wichtigsten gehören die Probiotika und deren Nahrungsgrundlage, die Präbiotika. Probiotika sind Mikroorganismen, die mit Nahrungsmitteln in den Darm gelangen und sich dort ansiedeln. Voraussetzung ist, dass sie lebend, in ausreichender Zahl und regelmäßig aufgenommen werden. Da sich diese Organismen nur für wenige Tage bis Wochen im Darm ansiedeln, ist die regelmäßige Zufuhr eine wichtige Voraussetzung für ihre Wirkung.

Die positiven Effekte der Pro- und Präbiotika auf die Darmflora sind wissenschaftlich erwiesen. Sie schaffen ein gutes Klima im Darm und beeinflussen in erheblichem Maße das Immunsystem.

Außerdem üben Sie sich positiv auf die Verdauung von Laktose, Fructose und Histamin aus und lindern nachweislich die Beschwerden bei einem Reizdarmsyndrom.

Klassifizierung des Beschwerdebildes

Säuretypische Beschwerden Oberbauchschmerzen Sodbrennen Saures Aufstoßen	Beschwerden, verursacht durch Bewegungsstörungen Druck- und Völlegefühl Übelkeit Nichtsaures Aufstoßen Frühes Sättigungsgefühl	Durchfalldominante Beschwerden Durchfall Durchfallartige Störungen Breiiger Stuhl Spontaner Stuhldrang
Durch Verstopfung bedingte Beschwerden Verstopfung Völlegefühl	Schmerzdominante Beschwerden Krampfartige, teils heftige Schmerzen Chronische, dumpfe Schmerzen Schmerzen in Verbindung mit spontanem Stuhlgang	Durch Blähungen verursachte Beschwerden Blähbauch (Meteorismus) Völlegefühl und Blähungen Ernährungsbedingte Verdauungsstörungen

▲ Quelle: Reizdarm, GU Verlag, 12,90 EUR