

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag

„Endlich Ruhe im Bauch – Milch- und Fructozuckerungsverwertungsstörungen“

am Montag, 28. Januar 2019

Referentin: **Sandra Strehle, Praxis für Ernährungstherapie, Gerstetten-Gussenstadt**

Die Referentin wies zu Beginn ihres Vortrages darauf hin, dass es nicht um festgestellte Intoleranzen gehe, also genetische Defekte, sondern um Verwertungsstörungen, auch Malabsorption genannt.

Alle Lebensmittel bestehen aus drei Bausteinen: Kohlenhydrate, Eiweiß (Protein) und Fett. Im Vortrag wird auf die beiden Kohlenhydrate Fructose und Lactose eingegangen

Ein wichtiges Kohlenhydrat ist der Zucker:

Glukose (Traubenzucker)

Fructose (Fruchtzucker)

Lactose (Milchzucker)

Saccharose (Rohr-/Haushaltszucker)

Maltose (Malzzucker)

Daneben gibt es noch u.a. Dextrin, Invertzucker, Glukosesirup

Fructose (Fruchtzucker) ist als Einfachzucker zu finden in Obst, Honig, Gemüse (wenig).

Als Bestandteil von Zweifachzucker ist Fruchtzucker zu finden in Obst und Gemüse, Haushaltszucker, als Zutat in verarbeiteten Nahrungsmitteln.

Als Bestandteil von Vielfachzucker ist Fruchtzucker zu finden in verschiedenen Gemüsen wie z.B. Artischocken, Topinambur, Chicorée, Schwarzwurzeln, Pastinaken. Falls jemand diese Gemüse nicht gewöhnt ist, kann er Probleme mit Blähungen bekommen.

Unter einer sog. Fructose-Malabsorption (Fruchtzuckerungsverwertungsstörung) versteht man die gestörte Aufnahme von Fructose im Dünndarm bei Erwachsenen.

Diese findet man relativ häufig in Mitteleuropa (schätzungsweise 20 % der Europäer, Tendenz steigend). Häufig kommt es allerdings zu Fehldiagnosen, da das Thema oft vermischt wird mit einer Lactose-Intoleranz.

Wird eine Fructose-Malabsorption festgestellt, sollte man sich nicht fragen „was darf ich jetzt alles nicht mehr essen?“, sondern „warum kann die Fructose nicht richtig verwertet werden?“.

Mögliche Gründe: Der Essensbrei rutscht zu schnell durch den Magen. Die Bauchspeicheldrüse bleibt dann außen vor. Der Essensbrei gelangt schnell in den Dickdarm. Damit kann es zu Durchfällen (schneller Wasseranstieg im Darm), Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit und/oder Bauchschmerzen kommen.

Diagnostik: Wasserstoffatemtest (wird durchgeführt von Gastroenterologen). Messung des durch Dickdarmbakterien produzierten Wasserstoff in der Atemluft nach oraler Gabe von Fructose.

Evtl. wird eine Dünndarmbakterienfehlbesetzung festgestellt.

Abhilfe kann geschaffen werden durch eine Ernährungstherapie: 3-5 Tage lang wird kein Fruchtzucker zu sich genommen. Zusätzlich werden bestimmte Gemüse weggelassen. Danach kommt ein ganz langsamer Aufbau.

Es sollte kein allzu langer Verzicht geübt werden, da ansonsten auf Dauer eine Verschlechterung der Situation eintritt. Hilfsmittel: ein Ernährungstagebuch führen.

Verzicht auf Sorbit (Zuckeraustauschstoff).

Natürliches Vorkommen in z.B. Äpfel, Birnen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Mangos, Trockenfrüchten.

Verzicht auf unverdauliche bzw. blähende Nahrungsmittel (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse)

Sorbit ist auch enthalten in Hustensäften, zuckerfreien Bonbons, Kaugummis u.a. (Achtung: wird oft Kindern gegeben).

Lactose-Malabsorption (Milchzuckerverwertungsstörung) - weltweit häufigste

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Wesentlicher Lieferant: Milchprodukte. Außerdem: als Zusatzstoff in Lebensmitteln enthalten, z.B. Süßmolkepulver.

Jede Milch ist lactosehaltig, also auch Schafsmilch und Ziegenmilch.

Milchzucker ist ein Zweifachzucker. Im Dünndarm findet die Aufspaltung in Einfachzucker statt und zwar mit Hilfe des Enzyms Lactase.

Wird Lactose nicht vertragen, könnte ein Grund sein, dass im Dünndarm zu wenig Lactase gebildet wird.

Die Ursache kann auch genetisch bedingt sein.

Die Folgen sind wie bei einer Fructosemalabsorption Blähungen, Durchfälle usw.

Diagnostik: Wasserstoffatemtest, Lactose-Gentest, Lactose-Toleranztest (Blutuntersuchung. Nicht bzgl. einer Malabsorption).

Ernährungstherapeutische Begleitung. Streng lactosearme Diät. Nach 4-6 Wochen klingen die Beschwerden ab. Dann wird die Lactosezufuhr wieder langsam gesteigert.

Individuelles Austesten bringt Klarheit. Die Verträglichkeitsmenge ist individuell verschieden.

Vernachlässigbar wenig Lactose enthalten: Hartkäse (z.B. Bergkäse, Emmentaler), Butter.

Sog. „stichfester“ Joghurt ist besser verträglich als cremig-gerührter, „milder“ Joghurt. In Letzteren wird zusätzlich Lactose eingerührt.

Wichtig bei allem ist, auf die Menge der zugeführten Lebensmittel zu achten, d.h. die individuelle Toleranz zu ermitteln.

Buchtipps:

„Köstlich essen“, Fructose, Lactose, Sorbit vermeiden. Christiane Schäfer und Anne Kamp.

„Lactoseintoleranz“, Anne Kamp.

„Rezepte für einen gesunden Darm“, Christiane Schäfer und Sandra Strehle

Informationen können angefordert werden beim:

„Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.“ in Mönchengladbach,

Tel. 02166/647 88 20

www.daab.de

Email: info@daab.de