

Was ist dran an dem Unverträglichkeitswahn?

Gluten, Laktose, Histamin:

Unverträglichkeiten greifen um sich wie eine Epidemie. Inzwischen meint jeder vierte Deutsche, dass er allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel sei. Aber stimmt das - oder ist alles Einbildung?

Dass da in der Wahrnehmung etwas nicht mehr stimmt, wurde mir bewusst, als mich eine alte Freundin kürzlich vor einer Essenseinladung fragte, ob ich denn bestimmte Unverträglichkeiten hätte. Sie würde dann beim Kochen auf entsprechende Nahrungsmittel verzichten. Ich werde seit über 20 Jahren mit meiner Frau bei ihr zum Essen eingeladen und habe immer alles brav und mit Genuss aufgegessen. Es scheint mir heute zum guten Ton und zur Political Correctness zu gehören, diese Frage zu stellen. Ein wenig übertrieben ist das schon.

Die Zahl derer, die sich eine Lebensmittelunverträglichkeit einbilden, ist

exponentiell gewachsen. Bis vor zehn Jahren gab es diese Form der Hypochondrie nicht. Auch dieser Trend kommt aus den USA. Ich habe einmal gelesen, dass 30 Prozent der US-Bürger glauben, kein Gluten zu vertragen. Wissenschaftler haben aber herausgefunden, dass lediglich ein bis zwei Prozent der Amerikaner wirklich eine Gluten-Unverträglichkeit haben.

Man sollte also entsprechende Pseudobefunde nicht über Gebühr ernst nehmen. Selbstdiagnosen helfen da schon gar nicht. Was allerdings richtig ist: Allergien und Empfindlichkeiten auf bestimmte Stoffe und auch auf Lebensmittel nehmen in unserer Konsum- und Hygienegesellschaft zu. Die Immunsysteme von Großstädtern, die nur noch selten mit der Natur in Berührung kommen, können schwächeln. Das heißt aber natürlich nicht, dass hinter jeder Blähung, jedem Durchfall oder Bauchschmerz gleich eine fundamentale Unverträglichkeit von Lebensmitteln steckt. Zu Unverträglichkeiten von Lebensmitteln sollte man wissen: Einige Menschen vertragen Fructose, Laktose, Histamin und Gluten nicht gut. Sie sollten entsprechende Lebensmittel dann vermeiden.

Ein Überblick:

Laktose-Intoleranz

Etwa 15 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter einer Laktose-Intoleranz. Die Ursache ist ein Laktasemangel. Die Laktase ist ein Enzym (Biokatalysator), das den Milchzucker spaltet. Wenn Laktase fehlt, übernehmen Bakterien den Abbau des Milchzuckers und es entstehen dabei Fäulnisgase. Unwohlsein, Blähungen und Durchfall können die Folge sein. Die Unverträglichkeit kann mit einem Atemtest beim Hausarzt diagnostiziert werden. In solchen Fällen sollte man auf Milch verzichten. Der Haken ist, dass Laktose auch in vielen Fertigprodukten enthalten ist, etwa Saucen wie Ketchup, aber auch in Bratwurst.

Fruktose-Unverträglichkeit

Wenn Fruktase im Darm fehlt, müssen Bakterien die Aufgabe des Fruchtzuckerabbaus übernehmen. Auch in diesem Falle entstehen Gase im Darm. Wiederum kommt es zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Die steigenden Zahlen der Laktose- und Fruktose-Unverträglichkeit haben also nichts mit einer zunehmenden Hysterie der Menschen zu tun, sondern mit subtileren und schnelleren

Nachweismethoden. Unverträglichkeiten werden in diesen Fällen heute einfach besser diagnostiziert.

Gluten-Unverträglichkeit

Die führende Problematik ist die Unverträglichkeit speziell von Brot und Getreide allgemein. Gluten ist in unseren heimischen Getreidearten Weizen, Roggen und Gerste enthalten. Es ist ein Klebereiweiß, das für das Backen eine wichtige Funktion hat. Oft ist das Gluten alleine nicht verantwortlich für lästige Symptome. Unverträglich können auch Proteinbestandteile im Getreide sein, die nicht nur zu einer lokalen Entzündung im Darm, sondern über eine Entzündung von lokalen Lymphknoten zur Verstärkung von anderen Entzündungsprozessen führen können. Eine Gluten-Unverträglichkeit findet sich in der deutschen Bevölkerung nur in geringem Maße. In unserem Land ernährt sich inzwischen jedoch jeder Zehnte glutenfrei. In den USA ist die Reaktion fast hysterisch. Etwa 30 Prozent der Menschen dort essen bereits glutenfrei.

Histamin-Unverträglichkeit

Viel Histamin findet sich in Käse, Salami, Sauerkraut und Rotwein. Histamin wird über das Enzym Diaminoxidase abgebaut. Wenn dieses Enzym fehlt, können Symptome auftreten wie Schwindel, Nesselsucht und ein Anschwellen der

Schleimhäute. Die Histamin-Unverträglichkeit lässt sich leider nur sehr schwer diagnostizieren. Es gibt bis zum heutigen Tag keine Standarduntersuchung. Viele teure Tests funktionieren nicht. Häufig liegen auch allergische Reaktionen gegen andere Allergene vor. Deshalb müssen die entsprechenden Allergietests alle abgearbeitet werden.

Bei allen vier aufgeführten Unverträglichkeiten handelt es sich um seltene Erscheinungen, keine Massenphänomene, auch wenn die Zahl der Betroffenen in den vergangenen Jahren aufgrund besserer Diagnosemöglichkeiten zugenommen hat. Bevor man sich also in die Reihe der geplagten Allergiker einreicht, sollte man zunächst die diversen Tests absolvieren.