

Suppenkaspars Erben

Gluten- und Laktose-freie Produkte findet man heute in fast jedem Supermarkt. Die jüngst verordnete Kennzeichnungspflicht für Gastronomie und Handel trug das Ihrige dazu bei, dass sich immer mehr Konsumenten vor krank machenden Inhaltsstoffen im Essen fürchten.

Was ist dran an dem Hype um Nahrungsmittel-Allergien und Unverträglichkeiten? Handelt es sich bloß um eine Mode-Erscheinung, um Hysterie, oder besteht berechtigter Anlass zur Sorge? **Doris Neubauer** suchte für WEGE nach Antworten.



„Nein, diese Suppe ess' ich nicht!“ Der altbekannte Suppenkaspar aus Heinrich Hoffmanns „Struwwelpeter“ befände sich heutzutage in guter Gesellschaft. Aussagen wie „Ich ernähre mich nur glutenfrei“ oder „Ich vertrage keine Milchprodukte“ konnte man bis vor einigen Jahren nur in US-amerikanischen Yoga-Communities am ohnehin schon gesunden Buffet hören – nun werden sie längst auch hierzulande bei jedem Tischgespräch wie die Butter aufs Brot geschmiert. Wer alles verträgt, scheint einer aussterbenden Rasse anzugehören. Von Kopfweh über Müdigkeit, von Haut- oder Magenproblemen bis zur Übelkeit – zahlreiche Beschwerden werden auf irgendwelche Lebensmittel-Inhaltsstoffe geschnitten, die seit jeher Bestandteil unserer Nahrung waren.

Warum plötzlich diese Verteufelung? Ist sie berechtigt? Nur zum Teil. Tatsächlich beobachten Experten weltweit eine steigende Prävalenz von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, manche sprechen sogar von einer Verdoppelung. Das liegt einerseits sicher an der stärkeren Aufmerksamkeit beim Thema Essen und an besseren Diagnosemöglichkeiten. Eine große Rolle spielen dabei aber auch unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten:

„Durch die Vielfalt des Lebensmittel-Angebots haben Menschen mehr Kontakt mit bisher unbekannten Nahrungsmitteln und darin enthaltenen, möglichen Allergenen“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Mag. Carmen Stefanescu vom „Allergiezentrum Wien West“. Darüber hinaus verwendet die moderne Lebensmittelindustrie eine viel breitere Palette an Inhaltstoffen, derer man sich oft gar nicht bewusst ist. „Früher hat man noch mit einzelnen Zutaten gekocht und wusste daher, was im Essen drin ist“, bekräftigt Michaela Russmann, Seminarleiterin und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema „Roh-Vegane Alltagskost“. „Heute greift man zu Fertigprodukten mit Zutatenlisten wie aus einem Apothekerkasten. Da ist z.B. Fischsoße in einem Gericht, bei dem man das nie vermuten würde.“

Essen wir uns krank? Die Zahlen lassen es vermuten. Immerhin glauben 13 Prozent aller Österreicher, von einer Nahrungsmittelallergie betroffen zu sein. Die Realität sieht glücklicherweise anders aus: „Echte Lebensmittel-Allergien sind viel seltener als angenommen, ihre Häufigkeit wird überschätzt“, klärt Allergieexpertin Stefanescu auf. Laut der „Österr. Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV)“ liegt die Zahl der Nahrungsmittel-Allergien seit Jahrzehnten relativ konstant bei 1-3 Prozent der Bevölkerung. Wer bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt, muss nicht gleich ein Allergiker sein. Hinter dem Bauchzwickeln nach dem

Essen können z.B. auch Darm-Entzündungen, ein Reizmagen oder ein Reizdarm stecken. Und manchmal sind solche Beschwerden noch einfacher zu erklären: „*Wir überschreiten oftmals das Maß und Ziel. Wir konsumieren einfach zu viel*“, bringt es Russmann pragmatisch auf den Punkt. „*Wenn man zur Jause immer nur Wurst- oder Käseweckerl isst und die zwei Hauptmahlzeiten aus Pizza und Burger bestehen, ist das Bauchweh nicht verwunderlich. Da macht der Körper nicht mehr mit.*“

Die Dosis macht das Gift... und das gilt vor allem bei diversen Unverträglichkeiten. Wobei vielen der Unterschied zwischen Nahrungsmittel-Allergie und -Intoleranz gar nicht bewusst ist:

Unter Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten leiden rund 5 Prozent aller Österreicher – Auslöser ist ein Enzymmangel, durch den bestimmte Stoffe vom Körper nicht abgebaut werden können. Am häufigsten betrifft dies hierzulande Laktose und Fructose, gefolgt von Histamin. Anders als die Unmengen Gluten-freier Produkte in den Supermarkt-Regalen vermuten lassen, kommen hier echte Intoleranzen (Zöliakie) nur sehr selten vor. „*Zöliakie ist eine immunologische Dünndarm-erkrankung, die mit einer Unverträglichkeit von Gluten einhergeht. Betroffen sind davon nur ca. 1 Prozent der Menschen in Europa, in Deutschland sind es ca. 0,3 Prozent*“, weiß Diätologin Sabine Pipan vom Allergiezentrum Wien West. Bei allen anderen, die nach dem Verzehr von Weizen- oder Milchprodukten über Beschwerden wie Müdigkeit, Bauchschmerzen, Krämpfe oder Durchfall klagen, reicht es aber meist aus, die verursachenden Lebensmittel eine zeitlang vom Speiseplan zu nehmen und dann langsam wieder zu integrieren.

Bei einer echten Nahrungsmittel-Allergie sieht die Sache weniger harmlos aus: Schon die kleinsten Mengen des Allergie-Auslösers können heftige Beschwerden auslösen – von starkem Juckreiz, Rötungen, Nesselausschlag am ganzen Körper über Übelkeit, heftige Bauchschmerzen und Durchfall bis zu Schwellungen im Gesicht und im Rachen, die mit Atemproblemen einhergehen. Im Extremfall kommt es zu Blutdruckabfall, Schwindel und Kollaps, was für hochgradig allergische Personen sogar lebensbedrohend werden kann. Kinder bis zu 3 Jahren sind am häufigsten auf Hühnerei, Kuhmilch und Soja allergisch – oft verschwinden die Beschwerden bis zum Schulalter wieder. Jugendliche und Erwachsene reagieren oft auf Nüsse, Fisch und Meeresfrüchte mit derartigen Symptomen – und das meist ein Leben lang. In Österreich sind es 1-3 Prozent der Bevölkerung, die diese Nahrungsmittel immer strikt meiden und Notfallmedikamente – vor allem einen Adrenalin-Pen – bei sich tragen müssen.

Weniger oder gar nicht – die Unterscheidung zwischen Allergie und Intoleranz ist komplex, aber entscheidend. Daher raten alle ExpertInnen: Wenn man ein Lebensmittel nicht verträgt, sollte die Diagnose unbedingt von einem allergologisch

versierten Facharzt (z.B. einem Dermatologen oder Kinderarzt) gestellt werden!

Explizit gewarnt wird auch vor schnellen Selbstdiagnosen oder fragwürdigen Bluttests über Internet. Letztere bereiten in jüngster Zeit verstärkt Sorgen. Vor allem die sogenannten „IgG-Tests“ ersetzen immer häufiger die fachärztliche Diagnose. Deren Ergebnis – meist eine lange Liste unsinniger Diätempfehlungen – wird unhinterfragt akzeptiert, anstatt sich von einem Ernährungsexperten beraten zu lassen. „*Die Betroffenen sind mit den Testergebnissen allein gelassen und verunsichert. Durch falsche Maßnahmen verlängern sie ihr Leid und laufen Gefahr in eine Mangelernährung oder künstlich verursachte Essstörung abzugleiten*“, warnt Dermatologe Gunter Sturm von der ÖGDV.

Die medizinischen Fachgesellschaften sind sich einig, dass Internet-Selbsttests zur Diagnose einer Allergie oder Nahrungsmittel-Intoleranz keinen Sinn machen. Menschen werden dadurch auf eine falsche Spur gebracht – und würden aus Angst vor krankmachender Nahrung ihren Speiseplan oft dramatisch einschränken.

Unsicherheit schürt auch die Lebensmittelindustrie. Sie hat den Hype um Unverträglichkeiten und Allergien längst als vielversprechenden Markt entdeckt und macht mit glutenfreien Keksen oder Nudeln, laktosefreien Milchprodukten, veganer Mortadella usw. gute Geschäfte. In den USA sind mittlerweile 40 Prozent der verkauften Lebensmittel glutenfrei – und das bei einer Zöliakiehäufigkeit von 1:1000! Auch im deutschsprachigen Raum ist „glutenfrei“ auf der Überholspur: „*In Deutschland ist der Umsatz mit glutenfreien Lebensmitteln von 2010 mit 39 Mio. € auf 2012 mit 54,2 Mio € gestiegen – und es ist anzunehmen, dass ähnliches für Österreich gilt*“, nennt Diätologin Sabine Pipan konkrete Zahlen.

Für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist das täglich steigende Angebot in den Supermärkten natürlich eine große Erleichterung – genauso wie die Einführung der Kennzeichnungspflicht bestimmter Zutaten auf Lebensmitteln und Speisekarten. Was dem gesundheitlichen Schutz von Allergikern dient, hat aber auch einen neuen Trend mit negativem Beigeschmack ausgelöst. Immer mehr Menschen glauben nämlich, Laktose und Gluten seien generell schädlich. Sie kaufen laktosefreie Milchprodukte und glutenfreies Brot ein, in der Meinung, sich damit etwas Gutes zu tun – dabei ist eher das Gegenteil der Fall: Viele diätologische Lebensmit-

WAS IST WAS?

ALLERGIE

Überschießende Reaktion des Immunsystems, der Organismus bildet Abwehrstoffe (Antikörper)

UNVERTRÄGLICHKEIT (Intoleranz)

Aufgrund eines Enzymmangels können Nahrungsbestandteile nicht oder nur schlecht verdaut werden.



LAKTOSE-INTOLERANZ

Mangel des Enzyms Laktase, das den Milchzucker aufspaltet

Häufigkeit: ca. 10-20%



FRUCHTZUCKER-UNVERTRÄGLICHKEIT

Verminderte Fähigkeit des Körpers, Fruchtzucker aufzunehmen

Häufigkeit: ca. 10%



HISTAMIN-INTOLERANZ

Mangel oder Defekt des histaminabbauenden Enzyms

Häufigkeit: ca. 1-3%



ZÖLIAKIE (GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT)

Das Klebereiweiß in vielen Getreiden entzündet den Dünndarm

Häufigkeit: ca. 0,1%



ECHTE LEBENSMITTEL-ALLERGIEN (Erwachsene)

z.B. gegen Fisch, Ei, Meeresfrüchte, Nüsse

Häufigkeit: 1%

tel wollen herkömmliche Produkte imitieren, indem sie den fehlenden Geschmack durch mehr Fett sowie Zucker auszugleichen versuchen. Auch eine glutenfreie Ernährung kann unbedachte Folgen haben: „Gluten hält das Wasser im Mehl und macht das Brot geschmeidig. Wird es weggelassen, muss es durch Fett ersetzt werden – wodurch sich auch die Kalorienmenge erhöht“, erklärt Priv.Doz. Stefan Wöhrl vom Floridsdorfer Allergiezentrum. Dazu komme, dass glutenfreie Getreideprodukte oft viel weniger Ballaststoffe enthalten, die für eine gesunde Darmfunktion wichtig sind.

Frust statt Lust beim Essen? Was veranlasst Gesunde, ihre täglichen Genusserlebnisse freiwillig derart einzuschränken? Die Psychologin Ulrike Schießer ortet dahinter ein erhöhtes Körperbewusstsein, das durchaus auch Schattenseiten haben kann: „Der Körper hat in unserer zunehmend narzisstisch geprägten Gesellschaft eine besondere Wichtigkeit, und Nahrungsaufnahme steht in Verbindung mit Kontrolle. Ich kann die Welt um mich herum nicht steuern, aber ich kann bestimmen, was ich wann esse. Bei körperlichen und psychischen Beschwerden wird oft nach Substanzen in Nahrungsmitteln gesucht, die schuld daran sein könnten. Dann werden z.B. Müdigkeit und Energierlosigkeit auf eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit geschoben, anstatt sie als Folge eines überfordernden Lebensstils zu erkennen“.

Selbstverständlich ist gesunde Ernährung wichtig. Doch man sollte dabei nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel, sondern auch auf Ausgewogenheit achten, betont Rohgenuss-Expertin Michaela Russmann: „Gerade beim gesunden Essen glauben viele, sie können maßlos völlern. Aber wenn ich ein Kilo Erdbeeren esse, bekomme ich Durchfall. Das hat nichts mit einer Unverträglichkeit zu tun, sondern ist einfach zu viel. Man kann sich auch gesund krank essen. Problemlos.“

Keine Frage: Wer an einer echten Nahrungsmittel-Allergie oder diagnostizierten Intoleranz leidet, hat es nicht leicht. Man

muss die Beschwerde-Auslöser strikt meiden und beim Einkaufen und Essen immer aufpassen, nicht das Falsche zu erwischen. Ausgebildete Experten können solchen Menschen am besten dabei helfen, Ruhe, Entspannung und Genussmomente in ihren Alltag zu bringen.

Medizinisch unnötige Ernährungsregeln und Einschränkungen hingegen machen einem bloß das Leben schwer, sind sich sämtliche Ärzte und Diätologen einig. „Es ist ein ungesunder Trend, der unentspannt macht“, sagt auch Michaela Russmann und plädiert für einen relaxten Zugang: „Es genügt, auf den eigenen Körper zu hören. Wenn man die ganze Zeit nur Buchstaben auf Zutatenlisten identifiziert, vergeht einem doch der Appetit.“

Selbsttests aus dem Internet, pseudowissenschaftliche Therapiemethoden und spezielle Diätprodukte sorgen vor allem für eines: Stress statt Genuss. Und den soll doch Essen bereiten – selbst wenn man tatsächlich an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leidet.

infos & literatur

Einen neuen, umfangreicher Ratgeber zum Thema „Nahrungsmittel-unverträglichkeit“ gibt es seit April 2017 – mit fundierten Informationen und Tipps von mehreren Ärzten und Fachleuten.

Kostenlos erhältlich bei der IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung), Email: info@allergenvermeidung.org und auf

• www.allergenvermeidung.org (kostenloser Download in Rubrik „Ratgeber“)

Webtipps:

- www.allergiezentrums.at
- www.oegge.at
- www.mein-allergie-portal.com
- www.daab.de
- www.diaetologen.at
- www.rohgenuss.at