



Folge 18

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

20.10.2020

Martin Hammerl

Moderator

Nicole Patzelt

Diätologin im OptimaMed Ambulantes Reha-
bilitationszentrum Wr. Neustadt

www.reha-wn.at

Martin Hammerl

Werden wir Menschen sensibler oder bilden wir uns viel ein? Das ist die große Frage beim Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Dauerbrenner entwickelt. Intoleranz gegen Laktose, gegen Gluten scheint zum Beispiel zu etwas Alltäglichem geworden zu sein inzwischen. Ich bin Martin Hammerl, heute unser Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen, was diese ausmacht und wie sehr wir jetzt wirklich davon be-

troffen sind. Mein Gast dazu heute die Diätologin Nicole Patzelt. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen.

Nicole Patzelt

Hallo, danke für die Einladung!

Nahrungsmittelunverträglichkeit – was ist das? (00:48)

Martin Hammerl

Frau Patzelt, was ist eigentlich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Nicole Patzelt

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist eigentlich teilweise eine erworbene oder auch angeborene natürliche Unverträglichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittelinhaltsstoffe. Das heißt, ich bekomme meistens Verdauungsbeschwerden in diese Richtung. Es handelt sich eher um einen Enzymmangel, der zur Verdauung dient bzw. auch um einen Defekt in einem bestimmten Transportmechanismus.

Martin Hammerl

Das heißt, da stimmt etwas im Körper nicht und ich kann gewisse Lebensmittel nicht so essen wie ich sie vielleicht möchte?

Nicole Patzelt

Genau.

Martin Hammerl

Was sind also die wichtigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. die mit denen Sie vielleicht auch im beruflichen Alltag am öftesten zu tun haben?



Nicole Patzelt

Die öftesten oder die Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die lediglich am häufigsten vorkommen sind wirklich die Laktoseintoleranz oder Laktoseunverträglichkeit, genauso die Fruktoseunverträglichkeit, also die Unverträglichkeit gegen den Fruchtzucker, eine Histaminintoleranz und auch die Zöliakie.

Martin Hammerl

Also die die man auch als Laie tatsächlich schon einmal gehört hat.

Nicole Patzelt

Ja so ist es.

Symptome (01:54)

Martin Hammerl

Wie äußert sich das dann wirklich? In welchen Symptomen? Worüber klagen die Leute da?

Nicole Patzelt

Es ist teilweise sehr unterschiedlich. Es kommt natürlich auch auf die Unverträglichkeit an. Bei der Laktoseintoleranz, Fruktose-Malabsorptionunverträglichkeit ist es meistens eher wirklich von den Verdauungsbeschwerden her gekennzeichnet. Das heißt, man kriegt Durchfall, Bauchschmerzen, vielleicht auch Übelkeit oder Erbrechen. In diese Richtung treten hier die Symptome auf. Bei der Histaminunverträglichkeit ist es teilweise ein bisschen allergieähnlich, können aber in der Ausprägung auch sehr unterschiedlich sein, aber es handelt sich meistens eher um Hauterröten bzw. auch um Jucken, vielleicht auch um Kopfschmerzen und teilweise kann es auch zu Herzrhythmusstörungen kommen. Also es können auch ein bisschen heftigere Symptome auftreten. Es kommt auch immer darauf an wie viel Histamin

genommen wird oder in den Körper gelangt und bei der Zöliakie ist es auch sehr vielfältig. Da gibt es ganz viele verschiedene Symptome, die sämtliche Körperregionen eigentlich betreffen können, aber Großteils eben auch eher, dass die Verdauung hier verrücktspielt.

Martin Hammerl

Das klingt schon einmal zu Beginn danach als ob das dann gar nicht so leicht zuzuordnen ist, also wenn man sagt, ich habe Bauchweh, dass man da sofort sagt, ich habe eine Intoleranz gegen das und das. Das ist wahrscheinlich schwierig.

Nicole Patzelt

Ich würde nicht behaupten, nur weil ich nach dem Essen zufälligerweise Bauchschmerzen habe, dass es automatisch auf irgendeine Intoleranz oder Unverträglichkeit zurückzuführen ist, also das bedarf schon ein bisschen mehr Betrachtungsweise, dass ich da etwas Eindeutiges feststellen kann.

Ursachen (03:30)

Martin Hammerl

Zur Diagnose kommen wir dann später noch genauer.. Vorher noch kurz zu den Ursachen für solche Intoleranzen. Sie haben schon kurz erwähnt, dass da Enzyme nicht passen. Was sind denn die Gründe dafür? Ist das vererbt? Sind das Umwelteinflüsse? Wie schaut das aus?

Nicole Patzelt

Vererbt teilweise können sie schon auch sein. Der Enzymmangel, was hauptsächlich eher die Histaminintoleranz und die Laktoseintoleranz betrifft, kann vor allem bei der Laktoseintoleranz auch natürlich sein, also dass wir auf natürliche Weise keinen Milchzucker mehr



vertragen. Die andere Ursache neben dem Enzymdefekt sind eben auch die gestörten Transportmechanismen. Das ist bei der Fructoseunverträglichkeit ein Thema, weil hier einfach ein Transporter nicht mehr richtig arbeitet. Und bei der Zöliakie ist es wiederum etwas Anderes. Da geht es eigentlich darum, dass sie eine Autoimmunerkrankung ist und hier die Bestandteile des Getreides, vor allem eben der Klebereiweiß, das Gluten, die Beschwerden auslösen und der Körper dagegen arbeitet und dieser Bestandteil die Darmoberfläche eigentlich zerstört.

Laktoseintoleranz (04:38)

Martin Hammerl

Soweit einmal ein kleiner Überblick über die wichtigsten Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Werfen wir nun einen genaueren Blick auf die einzelnen Formen. Beginnen wir bei der Laktoseintoleranz, bei der Unverträglich. Was passiert da noch einmal?

Nicole Patzelt

Die Laktoseintoleranz oder Unverträglichkeit beruht auf einem Enzymmangel. Dieses Enzym nennt sich Laktase und wir haben eigentlich von Haus aus normalerweise immer eine Laktaseproduktion im Körper. Die nimmt im Normalfall eigentlich ab, wenn wir abgestillt werden, also sobald Muttermilch in unserer Ernährung keine Rolle mehr spielt. Die Laktoseintoleranz kommt dann dadurch zustande, dass dieses Laktase Enzym den Milchzucker aufspalten muss. Der Milchzucker ist ein Zweifachzucker. Der besteht aus zwei Zuckermolekülen, aus der Glukose und aus der Galaktose, aus dem Traubenzucker und aus dem sozusagen Schleimzucker und die Laktase spaltet nun diesen Zucker damit er gut verdaut werden kann. Im Fall einer Laktoseintoleranz

ist dieses Enzym einfach nicht da und der Milchzucker kann nicht gespalten werden und rutscht dann vom Dünndarm weiter in den Dickdarm hinunter.

Martin Hammerl

Ohne das er irgendwie verarbeitet worden ist?

Nicole Patzelt

Genau.

Martin Hammerl

Und da ist dann der Zeitpunkt, wo wir dann Bauchweh bekommen, Durchfall die Richtung?

Nicole Patzelt

Ja, das passiert deshalb, weil die Dickdarmbakterien diesen Milchzucker dann noch aufspalten, also die erledigen dann die eigentliche Arbeit, die normalerweise das Laktase Enzym machen hätte sollen und die Dickdarmbakterien bilden daneben freie Fettsäuren, die dann zum Durchfall führen. Sie bilden Methan, also Gase, die auch die Blähungen fördern und auch die Bauchschmerzen oder die kolikartigen Bauchschmerzen fördern und auch Wasserstoff, was dann auch für die Diagnostik ein wichtiger Punkt ist.

Martin Hammerl

Weil das eigentlich nicht ihre Aufgabe ist?

Nicole Patzelt

Genau, also sie essen diesen Zucker damit er trotzdem irgendwie verdaut wird.



Martin Hammerl

Jetzt ist eine Laktoseunverträglichkeit global gesehen zumindest nichts Seltenes oder Komisches, sondern eigentlich eher die Norm und wir hier in Europa, im sogenannten Westen sind da eigentlich die Ausnahme. Was sind denn da die Hintergründe?

Nicole Patzelt

Das sind eigentlich sehr spannende Hintergründe, wenn man das ein bisschen betrachtet. Wir Nord- und Mitteleuropäer vertragen die Milchprodukte weltweit doch am besten. Liegt einfach daran, dass wir vor circa 8.000 Jahren mit der Viehzucht begonnen haben und es in unserer kulinarischen Reise immer ein Wegbegleiter war auch tierische Milchprodukte zu verwenden, die uns genauso Kraft gegeben haben wie alle anderen Lebensmittel und durch diese Viehzucht konnte sich evolutionär unser Organismus in Mitteleuropa, Nordeuropa besser an diese weiterführende Enzymproduktion anpassen, also dass wir weiterhin Laktase produzieren obwohl wir nicht mehr gestillt werden. Und in anderen Ländern ist es so, dass die Viehzucht dort nicht so exzessiv betrieben wurde und die Evolution sich dann eben nicht so angepasst hat. Es ist also ganz spannend zu sehen, weltkartenmäßig, dass in den südlicheren Ländern unserer Erde die Milchprodukte wohl eher schlechter vertragen werden als in den nördlicheren. In Südostasien zum Beispiel sind fast 98 Prozent der Bevölkerung von einer Laktoseintoleranz betroffen. Da ist es sehr seltsam, wenn man Milchprodukte eigentlich noch verträgt.

Martin Hammerl

Das heißt, wir haben eigentlich unsere Körper vor tausenden von Jahren dazu gezwungen, dass sie jetzt Milch vertragen?

Nicole Patzelt

Ja ungefähr.

Martin Hammerl

Jetzt wird es durch laktosearme oder laktosefreie Ernährung dann umgekehrt ein bisschen schwieriger den Körper mit Nährstoffen wie Kalzium oder Eiweiß zu versorgen. Wie ersetze ich diese am besten oder sagen Sie dass es eigentlich gar nicht notwendig ist, dass ich da groß irgendwie einen Ersatz brauche?

Nicole Patzelt

Das ist immer abhängig davon, wie gut meine Verträglichkeit gegenüber der Laktose ist. Prinzipiell finden wir in jedem Lebensmittelgeschäft mittlerweile laktosefreie Milchprodukte, das heißt, der Milchzucker wurde schon im Vorhinein durch Laktase Zugabe gespalten, also industriell in der Lebensmittelverarbeitung. Dadurch mache ich ihn besser verdaulich oder mache diese Produkte besser verdaulich. Wenn ich das gut vertrage, was im Normalfall eigentlich auch gut möglich ist, dass ich laktosefreie Milch verwende, dann ist es eigentlich kein Problem, dass ich hier irgendeinen Kalziummangel erleiden würde. Die gesäuerten Milchprodukte, wie zum Beispiel Joghurt oder auch Kefir werden auch individuell relativ gut vertragen. Das muss man einfach immer wieder selbst ausprobieren. Alternativen dazu gibt es natürlich noch zahlreiche, gerade fürs Kalzium und es gibt die pflanzlichen Alternativen zu dem Kuhmilchprodukt oder zu den tierischen Milchprodukten. Allen voran zu nennen ist wahrscheinlich die Sojamilch und Erbsenmilch, weil auch hier noch am meisten Eiweißgehalt im Gegensatz zur Kuhmilch drinnen ist. Wichtig ist bei den pflanzlichen Alternativen immer darauf zu achten, dass hier auch Kalzium beigemischt wurde. Diese Produkte haben nicht von Haus



aus Kalzium, aber sie werden eben damit versetzt und bieten dadurch eine gute Alternative.

Martin Hammerl

Weil bei der Produktion schon daran gedacht wird, dass die Leute das brauchen?

Nicole Patzelt

Genau. Dass es wirklich eben schon regulär alternativ verwendet wird und hier die Kalziummenge daneben separat beigemennt wird. Sonst geht es natürlich auch auf natürliche Art und Weise Kalzium einzubauen in den Speiseplan. Wir haben die Kohlsorten bzw. das Kohlgemüse, Rucola, Fisolen, Nüsse, wo wir hier auch viel Kalzium drinnen haben, genauso wie kalziumreiches Mineralwasser. Das funktioniert auch recht gut.

Martin Hammerl

Da sind wir in Österreich gut versorgt mit diesen Sachen, die Sie da erwähnen.

Nicole Patzelt

Ja, definitiv. Ich glaube bei Eiweiß werden wir kein Problem haben, denn wir haben die anderen tierischen Eiweißquellen, Fleisch und Fisch und auch die pflanzlichen Eiweißquellen bei den Hülsenfrüchten, Erbsen, Linsen, Bohnen und dergleichen.

Martin Hammerl

Das wird bei den meisten Leuten eher nicht das Problem sein, dass da zu wenig am Teller landet von Fleisch und Fisch.

Nicole Patzelt

Definitiv nicht.

Fruktoseintoleranz (10:19)

Martin Hammerl

Kommen wir von der Laktose jetzt zur Fruktose. Fruktose runtergebrochen ist Fruchtzucker. Kann man das so sagen?

Nicole Patzelt

Ja.

Martin Hammerl

Was ist denn die Fruktoseintoleranz wirklich? Was passiert da?

Nicole Patzelt

Wenn wir über Fruktoseintoleranz sprechen, müssen wir hier ganz kurz eine Begriffsdefinition aufstellen. Die Intoleranz ist nicht das wovon wir eigentlich sprechen, wenn wir darüber sprechen. Die Intoleranz ist etwas Angeborenes, ein schwerer Enzymdefekt, der hier eine strenge Diät erfordert. Wir meinen normalerweise die Fruktosemalabsorption, das heißt, hier eine Unverträglichkeit. Das ist hier eine bessere Begriffsdefinition.

Martin Hammerl

Das heißt, da ist es wichtiger bei der Fruktose, dass man das unterscheidet?

Nicole Patzelt

Allgemein für die Diät und für die Diagnose ist es etwas ganz Anderes. Die Fruktosemalabsorption oder die Unverträglichkeit des Fruchtzuckers ist jetzt im Gegensatz zur Laktoseunverträglichkeit nicht beruhend auf einem Enzymmangel, sondern auf dem Defekt eines Transportmechanismus. Der Fruchtzucker selber wird jetzt nicht durch ein Enzym verdaut, sondern durch einen Transporter in die Zelle von der Darmwand geschleust und



dieser Transporter nennt sich Protein GLUT5. Und da passiert es eben meistens bei der Fruktoseunverträglichkeit, dass man einen Defekt in diesem Transporter hat, dass er nicht mehr richtig arbeitet und der Fruchtzucker dann aber genauso wie bei der Laktoseunverträglichkeit in den Dickdarm rutscht und dort dann wieder von den Darmbakterien zu den gleichen Abfallprodukten abgebaut werden soll.

Martin Hammerl

Welche Lebensmittel betrifft das? Wo ist Fruktose enthalten? Ich glaube das sind mehr als man im ersten Moment glauben möchte.

Nicole Patzelt

Im Prinzip sind es eigentlich mehr als man glauben möchte. Logischerweise ist es im Obst drinnen. Da sind die Gehalte an Fruchtzucker aber sehr unterschiedlich. Es ist auch in Gemüse enthalten, das darf man nicht vergessen. Es gibt auch süßere Gemüsesorten wie Karotten, Tomaten, rote Rüben zum Beispiel, wo wir selbst schon schmecken, dass sie einfach süß sind. Fruchtzucker wird auch in Form von Glukose, Fruktose Sirup in der Lebensmittelindustrie als Süßungsmittel verwendet. Das ist ein sogenannter Maiszucker im Endeffekt und da ist es auch so, dass man vor allem bei Energy Drinks aufpassen sollte, weil hier auch der Fruchtzuckeranteil als Süßungsmittel teilweise sehr viel höher ist als man vielleicht annehmen würde. In Säften logischerweise ist auch Fruchtzucker enthalten. Das sind eher die Hauptlebensmittel.

Martin Hammerl

Also doch ganz schön viel eigentlich. Wie sehen da die Symptome aus, wenn wir jetzt eine Malabsorption von Fruchtzucker haben?

Nicole Patzelt

Ähnlich wie bei der Laktoseintoleranz, bei der Laktoseunverträglichkeit. Also auch wieder Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Durchfall unter Umständen und vielleicht auch Verstopfung.

Martin Hammerl

Und auch da die gleiche Frage, ist es notwendig, wenn ich mich jetzt fruktosearm oder fruktoselos sogar ernähre, dass ich die Nährstoffe irgendwie ersetze?

Nicole Patzelt

Da kann es schon auch sein, dass man hierbei auf bestimmte Nährstoffe besser achten muss. Wenn ich jetzt nicht so viel Obst essen kann, also nicht die große Vielfalt an Obstsorten habe, dann fehlt mir unter Umständen eine Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Normalerweise vertrage ich aber immer noch Obst, es kommt immer darauf an wie viel Fruchtzucker in diesem Obst dann drinnen ist. Das heißt, bestimmte Obstsorten werden immer sehr gut gehen, also die werden einfach gut vertragen, das ist immer Eigenregie auszuprobieren. Die eigentlich kritischen Nährstoffe bei der Fruktosemalabsorption sind Folsäure, Zink und Tryptophan. Die sollte ich eigentlich irgendwie adäquat ersetzen. Das kann ich aber auch sehr gut mit anderen Lebensmitteln, die jetzt nicht fruchtzuckerhaltig sind. Das wäre zum Beispiel Fleisch, Fisch, Käse, Vollkornprodukte und auch wiederum Nüsse, denn in Nüssen hätte ich auch gute Quellen, damit ich diese Nährstoffe eigentlich auch gut wieder zurückgeben kann.

Martin Hammerl

Das heißt, da geht es dann eigentlich gar nicht um die Fruktose selbst, die dem Körper fehlt,



sondern um alles was in den Lebensmitteln enthalten ist bzw. welche Fruktose enthalten?

Nicole Patzelt

Ja, also der Mangel an Obstvielfalt ist dann vielleicht doch eher das Problem, dass ich hier einen Vitaminmangel unter Umständen im Laufe der Zeit irgendwann einmal bekommen könnte.

Histaminunverträglichkeit (14:35)

Martin Hammerl

Kommen wir zum Histamin. Was ist denn das eigentlich und wo kommt es in der Nahrung vor?

Nicole Patzelt

Histamin ist ein biogenes Amin, ein sogenannter Eiweißbaustein, der nicht nur in der Nahrung vorkommt, sondern auch in unserem Körper produziert wird. Der ist eigentlich auch ein Verantwortlicher für die Allergiesymptomatik. Das heißt, bei Allergien wird auch Histamin freigesetzt. Die histamingehaltenen Lebensmittel schwanken sehr stark und ich kann nie eindeutig festmachen, dass in einem Produkt so und so viel Histamin drinnen ist, weil in dem gleichen Produkt zwei Tage später mehr Histamin enthalten ist. Die Gehalte des Histamins in den einzelnen Lebensmitteln sind immer abhängig von der Reifung des Produkts, wie lange es reift, wie lange es gelagert wird und auch von bestimmten Verarbeitungsprozessen. Wenn ich etwas sehr lange aufwärme und dauerhaft aufwärme, dann bildet sich auch durch Mikrowelleneinfluss ein Histamingehalt. Die wichtigsten histaminhaltigen Lebensmittel sind eher Alkohol wie Sekt, Bier, Wein, weil es einer langen Reifung unterliegt, genauso wie Hartkäse. Es gibt noch Lebensmittel, welche prinzipiell Histamin freisetzen, also wirklich

von Haus aus ein höherer Histamingehalt drinnen haben. Das wäre zum Beispiel Kakao, Nüsse Tomaten, Erdbeeren oder auch Dosethunfisch.

Martin Hammerl

Da sind die Symptome jetzt andere als bei Laktose und Fruktose wie wir vorher gehört haben. Da geht es dann um Rötungen haben Sie gesagt, um Schwellungen. Es klingt dann tatsächlich auch wie eine Allergie.

Nicole Patzelt

Es ist ein allergieähnliches Symptom, aber bei einer Histaminintoleranz werde ich nicht die Maximalreaktion einer Allergie bekommen, diesen sogenannten anaphylaktischen Schock. Das wird nicht auftreten, aber es kann natürlich sehr unangenehm werden und das ist teilweise auch sehr unpassend, weil man vielleicht auch geschwollene Augen bekommt oder einfach Kopfschmerzen bis zur Migräne hat und das doch sehr unangenehm ist. Die Symptome sind aber immer sehr abhängig davon, zum einen wie viel ich vertrage, also diese Toleranzgrenze, Toleranzschwelle ist immer ein wichtiger Punkt und wie viel histaminhaltige Lebensmittel in einer Speise kombiniert sind. Das heißt, wenn ich jetzt vielleicht nur ein paar Tomaten in meinem Salat drinnen habe, muss es nicht unbedingt heißen, dass ich darauf reagiere, aber wenn ich jetzt zum Beispiel einen Teller Käse esse und Rotwein dazu trinke, dann ist es natürlich sehr ungünstig. Also auf die Menge kommt es immer sehr darauf an wie stark die Symptome ausgeprägt sind.

Martin Hammerl

Warum vertrage ich jetzt Histamin manchmal nicht? Warum sind manche Menschen wirklich



empfindlich darauf? Was ist da falsch im Körper unter Anführungszeichen?

Nicole Patzelt

Man weiß mittlerweile so ziemlich sicher, dass es wahrscheinlich ein Enzymmangel hier auch ist, also ähnlich wie bei der Laktoseunverträglichkeit. Hier geht es um die sogenannte Diaminoxidase, kurz genannt DAO, die dafür verantwortlich ist, dass das Histamin aus der Nahrung abgebaut wird und wenn hier ein Ungleichgewicht besteht, entweder das zu viel Histamin aus der Nahrung in den Körper gelangt oder eben zu wenig Diaminoxidase als Enzym da ist, dann reagiere ich eben mit den genannten Symptomen. Es gibt auch noch einen zweiten Weg oder ein zweites Enzym, das ist die sogenannte Histamin-N-Methyltransferase, kurz genannt HNMT, die dafür verantwortlich ist, dass körpereigene Histamin abzubauen und wenn auch hier aufgrund eines Defekts zu wenig produziert wird, dann reagiere ich wahrscheinlich auch.

Martin Hammerl

Wenn Sie sagen, beim Histamin kommt es sehr auf den Reifeprozess an, wie viel da enthalten ist in den Lebensmitteln, heißt das dann wirklich umgekehrt mit frischeren Lebensmitteln bin ich da auf der sichereren Seite?

Nicole Patzelt

Ja, weil die Frische natürlich gewährleistet, dass nicht so viel Histamin durch mikrobiellem Einfluss gebildet wird und dadurch fällt es mir auch leichter eine größere Speisenvielfalt zu haben. Natürlich die Lebensmittel, die jetzt von Haus aus viel Histamin beinhalten, wie zum Beispiel Tomaten oder Erdbeeren, sind jetzt nicht so günstig, aber grundsätzlich vom Fisch her, weil wir vom Dosenthunfisch gesprochen haben, frischer Fisch, fangfrischer Fisch oder

gefrorener Fisch enthält weitaus weniger Histamin als eben dieser Dosenfisch der länger reift zum Beispiel. Also die Frische ist definitiv ein Kriterium.

Zöliakie (19:02)

Martin Hammerl

Soweit das als Faustregel. Kommen wir nun zur Zöliakie. Ich glaube das ist jetzt auch wirklich der erste Begriff, wo die Unverträglichkeit einen eigenen Namen hat, weil es in Wirklichkeit bei der Zöliakie um etwas Anderes geht, verstehe ich das richtig?

Nicole Patzelt

Ja, wir zählen sie schon zu einer Unverträglichkeit, aber es ist im Prinzip eine Autoimmunerkrankung bei der der Körper bzw. die Darmschleimhaut gegen einen bestimmten Inhaltsstoff der Getreidesorten arbeitet. Dieser Inhaltsstoff ist das Klebereiweiß Gluten und es wirkt im Körper so, dass dieses Protein die Darmoberfläche zerstört und dadurch auch die Darmausstülpungen, die wir haben, kaputtgehen.

Martin Hammerl

Um welche Symptome geht es da? Was könnte mich vielleicht stutzig machen lassen, dass ich eventuell an Zöliakie leide?

Nicole Patzelt

Das ist sehr schwierig zu sagen. Die Symptome bei Zöliakie sind mehr als 300 an der Zahl. Das kann wirklich alles Mögliche sein. Meistens sind es mit Sicherheit auch Verdauungsbeschwerden direkt nach dem Essen, dass man Bauchschmerzen bekommt, wenn man Getreideprodukte gegessen hat, das kann aber genauso eine Hautrötung sein, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel. Es ist



einfach sehr vielfältig. Teilweise dauert es sehr lange bis man eine Zöliakie wirklich diagnostiziert hat, bis man das Ergebnis bekommt vom Arzt. Das heißt, gerade für Frauen ist es vielleicht auch ein Zeichen, wenn häufig Frühgeburten oder Totgeburten auftreten, dass hier möglicherweise auch eine Zöliakie schuld sein könnte. Bei Kindern sieht man es noch eher besser, wenn sie sich nicht richtig entwickeln, also wenn die Gedeihstörungen auftreten könnte man auch von einer Zöliakie ausgehen bzw. sollte man es vielleicht untersuchen.

Martin Hammerl

Zur Diagnose der verschiedenen Unverträglichkeiten kommen wir später noch genauer. Eine Frage hier noch, was ist denn die Ursache, dass ich an Zöliakie leide? Weiß man da etwas? Ist das genetisch? Gibt es da auch wieder äußere Einflüsse vielleicht?

Nicole Patzelt

Theorien gibt es auf jeden Fall. Ganz fix sagen kann man nicht woher es kommt. Es gibt Risikofaktoren, also Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko haben eine Zöliakie zu bekommen. Das sind unter anderem Personen, die im näheren Verwandtschaftsumfeld schon eine Zöliakie diagnostiziert haben. Das sind Typ 1 Diabetiker, genauso aber auch Personen mit Down-Syndrom, also mit Trisomie 21. Da wird vermutet, dass es hier doch eher häufiger auftritt. Teilweise bringt man es auch im Zusammenhang mit der frühkindlichen Ernährung, also mit der Säuglingsernährung. Das heißt, dass man auch ab einer gewissen Zeit dem Säugling mit der Beikost Einführung in kleinen Mengen steigernd immer wieder Gluten gibt, damit sich das Immunsystem und der Körper daran gewöhnen kann und das auch nicht zu einem Problem führen würde.

Martin Hammerl

Bei der Zöliakie dann auch natürlich die Frage, wenn ich mich glutenarm ernähre, wie sieht es da mit der Nährstoffversorgung aus? Gibt es da irgendetwas was ich ersetzen muss?

Nicole Patzelt

Wenn ich eine glutenarme Ernährung einhalte, dann werde ich wahrscheinlich seltener einen Nährstoffmangel entwickeln als wenn ich mich nicht an diese Diätform halte, weil wenn ich mich nicht daranhalte, dann wird sich meine Darmschleimhaut weiter zerstören und die Aufnahmefähigkeit des Darms wird geringer. Also da würde ich eher Nährstoffmängel entwickeln. Wenn ich mich glutenarm bzw. glutenfrei ernähre, dann wird sich meine Darmoberfläche verbessern und ein Nährstoffmangel durch Mangel an Absorption, also als Aufnahmedefekt werde ich nicht mehr haben. Von den Nährstoffen selbst sind eigentlich eher nur die Vollkornprodukte betroffen und die darin beinhalteten Ballaststoffe. Das heißt, im Laufe der Zeit kommt es doch häufiger vor, dass Zöliakie Betroffene eher an Verstopfung leiden, weil einfach zu wenig Ballaststoffe in den Speiseplan miteinbezogen werden. Das heißt, dass man halt wirklich trotzdem in dem Bereich auch darauf schaut ausreichend Gemüse zu essen, auch die Obstportionen einzuhalten und vielleicht doch lösliche Ballaststoffe einbaut. Zum Beispiel Johannesbrotkernmehl, die Leinsamen oder auch die Flohsamenschalen könnte man hier verwenden und andererseits muss man nicht sonderlich viel schauen. Am Anfang nach der Diagnose ist es oft so, dass die Betroffenen auch eine Laktoseunverträglichkeit aufweisen, weil das Laktase Enzym für die Milchzuckerspaltung in der Dünndarmflora sitzt, also im Dünndarm selbst.



Martin Hammerl

Die da gestört ist.

Nicole Patzelt

Die da gestört ist genau und dann nicht mehr richtig wirken kann. Das vergeht aber dann meistens wieder, denn die Laktoseunverträglichkeit ist eher nur temporär und sobald sich die Darmschleimhaut wieder erholt hat ist es wieder weg.

Nahrungsmittelallergien (23:44)

Martin Hammerl

Wir haben heute schon viel über Unverträglichkeiten und Intoleranzen gesprochen, da aber scharf abzugrenzen sind Nahrungsmittelallergien tatsächlich. Was ist denn da der Unterschied?

Nicole Patzelt

Die Nahrungsmittelallergie ist eigentlich eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen einen normalerweise harmlosen Inhaltsstoff von einem Nahrungsmittel, bei der auch immer das Immunsystem beteiligt ist. Bei der Unverträglichkeit ist es eher der Verdauungstrakt und die Enzyme und die Transportmechanismen, die hieran beteiligt sind und bei der Allergie ist tatsächlich das Immunsystem mehr oder weniger schuld daran, dass ich eine Allergie bekomme.

Martin Hammerl

Weil das dann einfach übereifrig ist auf bestimmte Stoffe?

Nicole Patzelt

Ja, es ist ein bisschen fehlgeleitet, es denkt ein bisschen falsch könnte man es kurz und knapp abkürzen. Es findet eine Art Sensibilisierung

statt. Das heißt, ich komme in Kontakt mit einem Allergen, mein Immunsystem merkt sich das und bildet beim erneuten Kontakt Antikörper. Es beginnt zu arbeiten und wehrt das vom Körper sozusagen ab. Also ich arbeite fälschlicherweise gegen einen harmlosen Stoff, der mir eigentlich nichts tun würde. Das ist ein Fehldenken des Immunsystems.

Martin Hammerl

Was sind die Ursachen, dass das Immunsystem so fehlgeleitet ist? Kann man da irgendwas sagen?

Nicole Patzelt

Nichts Fixes, aber es gibt wieder viele Theorien, die hier stattfinden. Das ist zum einen unsere sterile westliche industrielle Lebensweise, dass wir alles sauber haben wollen, alles reinlich haben wollen und das kindliche Immunsystem seltener mit diversesten Reizen konfrontiert wird und hier auch weniger trainiert wird. Es ist auch teilweise die Säuglingsernährung, dass entweder zu früh bestimmte Allergene gegeben werden, das ist vor allem die Kuhmilch bzw. auch das Gluten oder auch vielleicht zu spät, also da gibt es immer so ein Fenster, wo man das einbauen sollte. Teilweise ist es so, dass Frauen doch auch häufiger von Nahrungsmittelallergien betroffen sind als Männer. Das liegt vermutlich eher an den weiblichen Sexualhormonen. Aber im Prinzip weiß man, dass es einfach eine Störung des Immunsystems ist.

Martin Hammerl

Jetzt könnte man vielleicht sagen, dass Allergien akut sogar noch weit gefährlicher sind als Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Was passiert denn akut wirklich bei Allergien oder was ist denn das Gefährliche daran vielleicht auch?



Nicole Patzelt

Das Gefährliche ist die Maximalreaktion, die ich verspüren könnte oder die sich zeigen könnte, der anaphylaktische Schock und die sogenannte Anaphylaxie, wo es wirklich lebensbedrohlich werden kann. Normalerweise ist es natürlich immer abhängig davon, wo dann das Allergen wirkt. Das kann ich im Vorhinein nicht festmachen, also auch wenn ich jetzt esse, heißt das nicht automatisch, dass ich es im Mundbereich sehen werde, dass ich allergisch darauf bin. Das Allergen kann dann auch des Weiteren im Verdauungstrakt irgendwo aufgenommen werden und dann irgendwo in anderen Organsystemen eine allergische Reaktion auslösen. Im Vergleich jetzt zur Unverträglichkeit – eine Unverträglichkeit wird niemals lebensbedrohlich sein, das ist höchstens unangenehm, wenn ich im unpassendsten Moment Durchfall bekomme zum Beispiel. Also das ist jetzt nichts Dramatisches in dem Sinne, aber wie gesagt, man sollte schon aufpassen, wenn man weiß, dass man worauf allergisch reagiert, dass man dann nicht so viel auf einmal davon noch nimmt.

Martin Hammerl

Jetzt werden unsere Zuhörerinnen und Zuhörer, die vielleicht selbst keine Erfahrung mit Lebensmittelallergien haben, so Bilder aus Filmen im Kopf haben, wo einer eine Erdnuss isst und dann ganz rot und dick wird. Ist das ein realistisches Bild bei Nahrungsmittelallergien?

Nicole Patzelt

Wenn ich eine heftige Reaktion darauf habe möglicherweise schon, muss es aber nicht sein, also so extrem schwerwiegend müssen die Symptome nicht sein. Das kann auch nur ein Jucken im Gaumenbereich sein oder das die Zunge bamstig wird, dass vielleicht die Augen beginnen zu rinnen oder die Nase beginnt

zu rinnen oder vielleicht auch ein Jucken auf der Haut. Es muss jetzt nicht das klassische Bild von dem geschwellten Gesicht sein.

Martin Hammerl

Also eher so klassisch wie ein Heuschnupfen, wie Leute die eine Pollenallergie haben?

Nicole Patzelt

Genau.

Martin Hammerl

Ich habe schon die Nüsse erwähnt, das ist so ein Bild, das vielleicht viele bei Nahrungsmittelallergien im Kopf haben. Was ist denn da wirklich so das Häufigste? Was kommt Ihnen auch im beruflichen Alltag am häufigsten unter an Nahrungsmittelallergien?

Nicole Patzelt

Also die häufigeren Nahrungsmittelallergien sind eher die Kuhmilchallergie und die Eiallergie, also die Hühnereiallergie. Die Kuhmilchallergie ist nicht gleichzusetzen mit Laktoseunverträglichkeit. Bei der Laktoseunverträglichkeit geht es um den Zucker und bei der Kuhmilchallergie geht es um das Milcheiweiß, das da drinnen ist. Diese beiden Allergiearten, also Kuhmilch und Hühnerei, sind vorwiegend bei Kindern vertreten. Verschwindet manchmal auch wieder im Kind werden bzw. im Erwachsenenalter. Dann des Weiteren eine Sojabohnenallergie und auch die Nuss- und Samenallergie ist doch häufiger vertreten. Weizenallergie, Fischallergie und auch eine Sellerieallergie. Sellerieallergie, Sojaallergie ist das was mir doch eher schon im Berufsalltag aufgefallen ist, was doch auch häufig vorkommt.



Kreuzallergien (28:59)

Martin Hammerl

Ein wichtiger Begriff in diesem Zusammenhang sind auch die Kreuzallergien. Wobei handelt es sich darum und wie beeinflussen diese den Alltag von Nahrungsmittelallergikerinnen und -allergikern?

Nicole Patzelt

Kreuzallergien sind ähnlich wie normale Lebensmittelallergien oder prinzipiell Allergien. Die kommen zustande, wenn ein Kreuzallergen eine botanische oder zoologische Verwandtschaft mit dem eigentlichen Hauptallergen hat, also wenn es sehr ähnlich vom Eiweißaufbau her strukturiert ist. Also ein Allergen ist immer ein Eiweiß. Wenn ich jetzt auf ein bestimmtes Lebensmittel schon allergisch bin, dann kann es eben auftreten, dass ich auf andere Lebensmittel, die botanisch sehr ähnlich sind mit diesem Hauptallergen, dann genau so reagiere bzw. meistens eher in abgeschwächter Form. Das heißt, eine Kreuzallergie tritt eher nicht so heftig auf wie die Hauptallergie.

Martin Hammerl

Aber schon so, dass ich es merke?

Nicole Patzelt

Wahrscheinlich werde ich es merken, muss nicht unbedingt sein, aber ich werde es unter Umständen merken. Sie kann aber auch lokal auftreten, das heißt, da wo das Kreuzallergen dann den Körper betritt. Das ist vielleicht eher das, was ich dann wirklich gleich sehe, wenn ich etwas gegessen habe, dass mir die Zunge oder der Mund ein bisschen anschwellt.

Martin Hammerl

Was sind so typische Kreuzallergien, wenn man sagt das und das reagiert gemeinsam?

Nicole Patzelt

Ja, Birke zum Beispiel mit Apfel und Sellerie. Das ist eher so die Hauptkreuzallergie. Betroffen sind meistens eher Leute mit Heuschnupfen, dass dann hier Lebensmittel auch noch mit hineinfließen als Kreuzallergie, die dann auch nicht sehr gut vertragen werden oder wo eben allergische Symptome auftreten können.

Martin Hammerl

Das heißt, Leute, die auf Birkenpollen allergisch sind, reagieren dann, wenn sie einen Apfel essen?

Nicole Patzelt

Möglicherweise ja.

Martin Hammerl

Eine Allergie muss ich nicht von Kind auf haben. Kann sich die auch im Erwachsenenalter einfach so entwickeln?

Nicole Patzelt

Ja, kann sie und wenn sie sich im Erwachsenenalter entwickelt, dann habe ich sie meistens ein Leben lang. Kinderallergien können sich wieder rückbilden, das kann wieder verschwinden, aber eine Erwachsenenallergie bleibt meistens ewig. Da kann sich dann das Allergiebild auch verstärken oder erweitern, sodass ich wirklich mehrere Allergien möglicherweise auch bekommen würde.



Diagnose von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (31:17)

Martin Hammerl

Kommen wir von der Allergie wieder zurück zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen. Wie stellt man so eine Unverträglichkeit überhaupt fest? Wie wird das dann wirklich diagnostiziert?

Nicole Patzelt

Wichtig ist, dass man nicht nur die Eigendiagnose hier als Diätstart heranziehen sollte, sondern wirklich zum Arzt gehen sollte, zu einem Allergologen oder einer Allergologin, damit hier wirklich messbar etwas festgestellt werden kann. Die Ernährungs- und Symptomtagebuchführung ist trotzdem ein wichtiger Teil der Diagnose, weil ich einfach irgendwie nachvollziehen muss was ich gegessen habe, wie viel ich davon gegessen habe und wie ich dann darauf reagiert habe. Das ist immer ein wichtiger Teil des Diagnosespektrums. Dann ist es immer davon abhängig, was ich austesten möchte. Bei der Laktoseunverträglichkeit und Fruktoseunverträglichkeit wird hier mit Zuckermischungen gearbeitet. Das heißt, man trinkt eine Menge Milchzucker verdünnt mit Wasser oder eben mit Fruchtzucker verdünntes Wasser und dann wird über einen bestimmten Zeitraum, meist zwei oder drei Stunden, alle halben Stunden die Ausatemluft gemessen. Das heißt, der Goldstandard zur Diagnose der Fruchtzucker- und Milchzuckerunverträglichkeit ist der sogenannte Wasserstoffatemtest. Jetzt haben wir vorher gesagt, dass die Dickdarmbakterien auch Wasserstoff bilden und der wird dann eben für diese Diagnose oder für dieses Diagnostikmaterial herangezogen.

Martin Hammerl

Das heißt, wenn ich den in der Ausatemluft habe, dann kann man sagen, dass da etwas nicht passt, aber nicht 100%ig?

Nicole Patzelt

Ja, nicht 100%ig, denn es sollten auch Symptome auftreten. Es gibt auch Personen, die haben keine Wasserstoffproduktion aber Symptome, das sind die Non-Age-2-Producer, also dann spricht man normalerweise schon auch von einer Unverträglichkeit, aber es kann eben nicht über die Ausatemluft gemessen werden.

Martin Hammerl

Alles nicht so einfach. Die Zöliakie nimmt hier ein bisschen von der Diagnose her eine Sonderstellung ein beim Vergleich zur Fruktose und Laktose.

Nicole Patzelt

Ja, definitiv. Die Diagnose dauert hier meistens länger, sehr lange teilweise sogar und umfasst auch verschiedenste Bereiche. Zum einen ist natürlich immer wichtig dieses Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen, damit ich das nachvollziehen kann. Zum anderen wird hier auch Blut abgenommen und auf bestimmte Antikörper und andere Blutwerte getestet und untersucht und derzeit auch noch immer im Spektrum drinnen, dass man auch eine Darmbiopsie machen sollte, damit eine Gewebeprobe entnommen wird und hier untersucht werden kann, ob eine Schädigung schon aufgetreten ist oder nicht. Wichtig ist aber vor allem bei der Zöliakie-Diagnostik, dass man sich während der Diagnose noch nicht glutenfrei ernährt.

Martin Hammerl

Weil man es sonst nicht sagen kann.



Nicole Patzelt

Ja, weil sonst die Diagnose wahrscheinlich fälschlicherweise nicht gestellt werden kann, weil sich die Darmschleimhaut schon erholt hat. Da ist es immer wichtig zu warten bis die Diagnostik abgeschlossen ist und sich dann wirklich strikt an diese Ernährungsvorgaben zu halten.

Martin Hammerl

Jetzt hören wir schon aus diesen Erklärungen heraus, dass es alles andere als einfach ist eine Unverträglichkeit irgendwo festzunageln. Warum ist das oft so schwierig?

Nicole Patzelt

Weil Unverträglichkeiten teilweise sehr komplex sind, weil es nicht unbedingt nur daran liegen muss, dass ich ein Enzymmangel habe, einen Defekt im Transportmechanismus, weil es teilweise auch auf meine psychische Gesundheit darauf ankommt, ob es mir gut geht oder ob ich viel Stress habe oder ob mich irgendetwas belastet. Die Verdauung spielt mit unserer Psyche auch immer einen großen Tanz im Endeffekt und weil es eben so komplex ist, kann man oder muss man eigentlich in der Diagnose auch immer ausschließen, dass es nicht irgendwelche anderen Erkrankungen sind, die den Verdauungstrakt betreffen, ob es vielleicht irgendwelche chronischen Darmerkrankungen sind wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, also das muss man auch immer irgendwie mitbedenken, dass es möglicherweise auch daran liegt. Vielleicht habe ich das nur temporär, weil ich zu lange Antibiotika eingenommen habe, also es ist sehr unterschiedlich und ich kann nicht sagen, weil ich zufälligerweise Bauchschmerzen nach dieser oder jener Speise hatte, dass es dann genau das sein muss.

Martin Hammerl

Das heißt, es ist nicht so einfach wie bei anderen Erkrankungen, wo ich sage, okay wenn der Blutwert so und so ist dann habe ich das, sondern das Ganze ist komplexer?

Nicole Patzelt

Ja.

Martin Hammerl

Ich habe eine Umfrage aus dem Jahr 2014 in Österreich gefunden. 17 Prozent der Befragten haben angegeben eine Lebensmittelunverträglichkeit oder Intoleranz zu haben, zumindest laut eigener Angabe. Jetzt ist das gefühlt schon eine relativ hohe Zahl. Kann man der eigenen Einschätzung in diesem Punkt trauen, weil die Umfrage hat auch ergeben, das waren jetzt nicht alles diagnostizierte Unverträglichkeiten.

Nicole Patzelt

Die eigenen Angaben sind meistens höher als die tatsächlichen Zahlen, aber es sind mittlerweile doch im Schnitt circa 20 Prozent, die eine Unverträglichkeit haben, die auch diagnostiziert wurde. Es hat schon zugenommen, dass wir mehr Unverträglichkeiten haben, weil wir einfach schlampiger im Essen sind und weil wir mehrere Erkrankungen behandeln können. Das passiert auch meistens durch Antibiotikagabe. Das heißt, wir zerstören auch teilweise unseren Darm, aber sich nur auf die eigene Angabe zu verlassen ist wie wir jetzt gerade bei der Diagnostik festgestellt haben nicht unbedingt das eindeutige Zeichen dafür, dass ich eine Unverträglichkeit habe. Wenn ich es vermute, dann sollte man ein Allergiezentrum aufsuchen und das abklären lassen, damit ich nicht unnötigerweise irgendwelche Lebensmittel oder sogar Lebensmittelgruppen



aus meinem Speiseplan streichen muss. Also es wäre sehr schade, wenn meine Vielfalt kleiner wird was das Essen betrifft.

Martin Hammerl

Eben, weil wenn wir durch ein klassisches Supermarktregal gehen, könnte man das Gefühl haben, dass die halbe Welt eine Unverträglichkeit hat, denn alles ist glutenfrei und laktosefrei. Das heißt, es ist schon eine Mischung? Einerseits glauben mehr Leute, dass sie eine Unverträglichkeit haben, andererseits sind es aber tatsächlich mehr Leute, die tatsächlich eine haben? Verstehe ich das richtig?

Nicole Patzelt

Ja, also das liegt wahrscheinlich auch an unserem Essverhalten selbst, denn wir nehmen uns keine Zeit zum Essen und dann wundert es mich in der Praxis nicht, wenn Patienten berichten, dass sie eine Wurstsemmel essen und dann Bauchschmerzen haben, wenn sie nur zwei, drei Mal auf jedem Stück kauen und es dann runterschlucken. Natürlich habe ich dann Bauchschmerzen, denn mein Magen hat keine Zähne, sondern er freut sich, wenn das Essen zerkleinert runterkommt. Es ist doch oft schon Einbildung und wirklich ein Fehler im Essverhalten, aber die Unverträglichkeiten gibt es, also das möchte ich gar nicht abstreiten und da muss man dann die Sache auch ernst angehen.

Martin Hammerl

Wird da vielleicht auch mehr getestet als früher?

Nicole Patzelt

Ja, definitiv. Gerade was die Zöliakie betrifft wird besser getestet und man kann es besser

feststellen. Es wird wahrscheinlich früher genauso viele Zöliakie Patienten gegeben haben wie heute, es ist nur ungefähr ein Prozent der Weltbevölkerung, die eine Zöliakie haben, aber früher hat man es nicht so oft festgestellt, genauso wie bei einer anderen Unverträglichkeit, weil die Diagnosekriterien noch nicht definiert waren und die Medizin nicht wusste, wie man das eindeutig bestimmen kann.

Inhaltsstoffe feststellen (38:19)

Martin Hammerl

Wenn Sie jetzt als Diätologin an Lebensmitteleinkauf denken, wie schwierig ist es jetzt tatsächlich aus den Inhaltsangaben herauszulesen, was da jetzt drinnen ist? Wird uns das heutzutage leichtgemacht oder ist das schwierig, weil so viele Inhaltsstoffe drinnen sind?

Nicole Patzelt

Teilweise ist es sicherlich schon etwas erleichtert worden durch die Allergenkennzeichnungspflicht auf den Zutatenlisten. Zum Beispiel finde ich immer die Hauptallergene heraus, also beispielsweise die Kuhmilch bzw. den Weizen. Ich kann dann mehr oder weniger auch daraus schließen, wenn hier Milch markiert wurde in der Zutatenliste, das wahrscheinlich auch Laktose enthalten sein wird. Je mehr geschult ich bin, je besser ich mich auch mit meiner Erkrankung oder meiner Unverträglichkeit hier befasst habe, desto leichter fällt es mir natürlich. Es ist nicht immer einfach, also das muss man schon zugeben, es ist auch sehr mühsam, wenn ich immer zwei Listen lesen muss. Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass ein Produkt 20 Jahre lang die gleiche Rezeptur haben wird, also die Hersteller werden die Rezeptur immer wieder verändern. Das heißt, ich bin auch angehalten die



Zutatenlisten immer mal wieder durch zu lesen, also es kostet definitiv viel Zeit. Es fällt teilweise leichter, es sind jetzt für Verpackungen auch Kennzeichnungssymbole geschaffen worden, wie zum Beispiel die durchgestrichene Getreideehre für die glutenfreien Produkte oder auch bei den laktosefreien Produkten finden wir es schon mit der durchgestrichenen Milchverpackung oder Milchflasche. Das heißt, auch das erleichtert mir eigentlich den Umgang mit meiner Unverträglichkeit doch um eine Vielzahl.

Martin Hammerl

Das heißt, da ist schon Positives passiert in den letzten Jahren?

Nicole Patzelt

Ja, definitiv. Auf der sicheren Seite bin ich natürlich immer, wenn ich auf die Natürlichkeit und Frische der Produkte achte, also dass ich gerade bei den Histaminunverträglichkeiten, Fruktose- und auch Laktoseintoleranz, Unverträglichkeit schon darauf achte, so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel in den Speiseplan einzubauen. Also wirklich selbst zu kochen und die Fertigprodukte so gut es geht weg zu lassen.

Ist Gluten wirklich schlecht für unseren Körper? (40:26)

Martin Hammerl

Damit ich da auf der sicheren Seite bin. Wenn wir noch kurz an das Supermarktregal denken und wenn ich auch an Gespräche denke, die ich in meinem Umfeld geführt habe, dann hat Gluten gerade in den letzten Jahren einen schlechten Ruf bekommen unter Anführungszeichen. Ich ernähre mich glutenfrei hört man oft auch irgendwo als etwas worauf die Leute

stolz sind. Warum eigentlich? Warum hat das gerade so einen schlechten Ruf bekommen?

Nicole Patzelt

Warum es einen schlechten Ruf bekommen hat, weiß ich nicht so recht. Es ist vermutlich ein wirtschaftlicher Faktor dahinter, dass man möglicherweise wieder irgendetwas neues ernährungstechnisches definiert hat. Gluten ist nicht schlecht an sich. Es hilft einem Teig seine Konsistenz zu behalten, also wenn ich ein glutenfreies Brot ohne andere Stabilisatoren backen würde, dann wäre das ein Fladen und kein Brot mehr, also das hat schon auch wichtige lebensmitteltechnologische Eigenschaften.

Martin Hammerl

Das heißt jetzt wirklich, dass es dahinter keinen handfesten Grund gibt?

Nicole Patzelt

Nein, es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, dass es irgendwie für die Herzgesundheit oder für das Körpergewicht ungünstig wäre oder für die allgemeine Fitness. Die Problematik dahinter ist eher, wenn ich Gluten aus meinem Speiseplan ausschließe, dann schließe ich die ganzen Vollkornprodukte im Endeffekt auch aus und dann habe ich wieder weniger Ballaststoffe und die Ballaststoffe und Inhaltsstoffe in diesen Schalentteilen des Getreidekorns sind auch wichtig für meine Herzgesundheit, deswegen schließt sich mir hier der Grund nicht so richtig, warum das Gluten böse sein sollte.



Einschränkungen auch für gesunde Menschen? (42:02)

Martin Hammerl

Gibt es irgendetwas über das wir heute gesprochen haben und wo ich als gesunder Mensch aus irgendeinem Grund eigentlich aufpassen sollte? Gibt es da irgendwelche ernährungstechnischen Gründe, warum ich mich vielleicht einschränken sollte, auch wenn ich jetzt keine Unverträglichkeit habe?

Nicole Patzelt

Prinzipiell eigentlich nicht. Bei der Fruktose kann man vielleicht dazu sagen, dass wir alle eine Toleranzgrenze haben. Das heißt, wenn ich jetzt beispielsweise einen halben Liter Apfelsaft trinke, werde ich wahrscheinlich auch Bauchschmerzen bekommen. Es gibt einen Grenzwert wie viel Fruktose ich auf einmal vertragen würde, aber von den Inhaltsstoffen, ob das jetzt Laktose oder Gluten oder Fruktose oder Histamin an und für sich ist, ist für den Gesunden irrelevant. Die Dosis macht es immer aus, von allem etwas, von nichts zu viel, von nichts zu wenig, die Ausgewogenheit ist wichtige. Womit oder woran wir wirklich sparen könnten ist wahrscheinlich der zugesetzte Zucker. Es ist egal welche Art von Zucker, wir finden monatlich fast eine neue Zuckervariante, sei das jetzt der Agavensirup, der Ahornsirup, der Kokosblütenzucker oder was auch immer. Es kostet das eine mehr und das andere weniger, es kann vielleicht von den Kocheigenschaften mehr oder weniger, es schmeckt ein bisschen anders, aber für die Gesundheit finden wir hier leider noch immer nicht die beste Alternative zu irgendetwas. Der Zuckerkonsum ist definitiv eine Sache, die wir einschränken sollten, unabhängig davon welche Art von Zucker. Wir essen im Jahr circa 33 Kilo Zucker pro Kopf. Das ist nicht wenig und da macht es

keinen Unterschied, ob ich jetzt den teuren oder den billigen heimischen Zucker kaufe.

Martin Hammerl

Das heißt in Wirklichkeit, wenn wir einfach ein bisschen darauf schauen was wir essen und auch wie schnell wir essen, haben wir schon viel gewonnen glaube ich.

Nicole Patzelt

Genau, mehr genießen beim Essen. Es ist eine schöne Sache, die wir fast unser ganzes Leben lang selbst bestimmen können und diese Zeit sollten wir uns am Tag doch öfters nehmen – Fokus aufs Essen zu legen.

Martin Hammerl

Ich finde das ist ein wunderbares Schlusswort. Vielen Dank für das Gespräch, ich glaube wir haben heute viel über Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -intoleranzen und -allergien mitgenommen. Dankeschön!

Nicole Patzelt

Dankeschön für die Einladung!