

Weh *im Bauch*

Viele Menschen leiden an Lebensmittel-
Unverträglichkeiten und müssen ihren
Menüplan umkrempeln. Handelt es sich dabei
um eine Pandemie oder um Hysterie?

VON CHRISTINA GUBLER

Bauchgrimmen:
Gemäss Experten
leiden 10 bis 15 Prozent
der Bevölkerung unter
Lebensmittel-
unverträglichkeiten.



Die machen uns am meisten Bauchweh!



Fruktose-Malabsorption

Wird durch den übermässigen Konsum von Früchten, Fruchtzucker (Fruktose), gesüssten Getränken und Milchprodukten sowie von künstlichen Süssmitteln verursacht. Letztere enthalten oft das gleiche Enzym wie Fruktose. Gelangt zu viel davon in den Darm, kann die Verdauung es nicht mehr aufnehmen. Mögliche Folgen: Blähungen, Bauchweh, Durchfall, Verstopfung und Aufstossen bis hin zum Erbrechen.

Diagnostik: Mit der Auslassmethode oder einem Atemtest.

Therapie: Sich ausgewogener ernähren.

M

itarbeiteranlass von Circle. Der Internetgigant präsentiert die neue App LuvLuv, die aus der Datenwolke im Web unsere Spleens und Vorlieben destilliert. Praktisch, wenn zum Beispiel Francis seine Arbeitskollegin Mae ausführen will. «Was sollte Francis als Erstes wissen, um sich beim Date nicht lächerlich zu machen?», wird das Publikum gefragt. «Allergien auf Lebensmittel», brüllt es aus den Reihen. Ein Klick, und auf dem Display im Saal erscheint: «Wahrscheinlich Glutenunverträglichkeit.»

Die Szene stammt aus dem Bestseller «Der Circle» (2014) von Dave Eggers. Der US-Autor tischt darin düstere Visionen der digitalen Zukunft auf. Die Story hat aber durchaus aktuelle Bezüge: Die Datensammlungen realer Netzmonopolisten bereiten schon heute immer mehr Konsumenten Bauchgrimmen. Ebenso das Gluten oder die Laktose im ganz normalen Essen.

Dass auf einmal ganz vielen Menschen Lebensmittelstoffe schwer im Magen liegen, lässt zumindest das wachsende «Frei von»-Angebot in den Lebensmittelregalen vermuten. Indizien, die ausserdem dafür

sprechen: Die Gastronomie setzt vermehrt entsprechende Gerichte auf die Menükarten, in den Buchläden stapelt sich spezifische Koch-, Diät- und Beraterliteratur. Und auch Ärzte beobachten die Entwicklung. Peter Schmid-Grendelmeier, leitender Allergologe am Unispital Zürich, sieht im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine «steigende Tendenz».

Der Experte macht folgende Ursachen aus. «Früher wurde die Thematik eher unterschätzt», sagt er. Bemerkbar machen sich ausserdem neuere Empfindlichkeiten wie die Histaminintoleranz und Fruktosemalabsorption. Die Häufigkeit der einzelnen Unverträglichkeiten und Allergien bewegen sich zwar im tiefen Bereich zwischen einem und drei Prozent. «Nimmt man den ganzen Sammeltopf», so Schmid-Grendelmeier, «sind aber wohl 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung davon betroffen.»

Detaillisten sprechen von zwei Millionen Betroffenen

Eine beachtliche Zahl. Sie ist freilich längst nicht so hoch wie jene, die Coop und Migros ins Spiel bringen. Die Detaillisten sprechen von zwei Millionen Betroffenen in der Schweiz. Das wäre jede vierte Person. Diese Daten sind jedoch genauso wenig gesichert wie viele der anderen herumgeisternden Informationen, mit welchen Nahrungs-

«**Es macht die Leute verrückt: Viele glauben plötzlich, sie hätten auch eine Unverträglichkeit**»



Udo Pollmer, deutscher Autor und Ernährungswissenschaftler



Das «Frei von»-Sortiment der Detaillisten wächst stetig, auch bei den Milchprodukten.

mittelunverträglichkeiten hochgekocht und die Ängste davor geschürt werden.

Besonders krass tut das etwa der 400-Seiten-Wälzer «Weizenwampe» (2013) von William Davis. Der amerikanische Präventivmediziner haut darin das glutenhaltige Getreide in die Pfanne: Es mache fett, bucklig und halb blind, schädige Herz und Hirn und verursache Krebs. Kurz: Wer Weizen nicht meide wie der Teufel das Weihwasser, müsse den Löffel frühzeitig abge-



Gluten-Intoleranz (Zöliakie)

Eine Entzündung der Darmschleimhaut. Sie entsteht durch eine falsch programmierte Immunreaktion gegen Gluten, die vermutlich genetisch bedingt ist. Gluten (Klebereiweiss) ist in Weizen, Kamut, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten. Mögliche Symptome: Blähungen, Bauchweh, Durchfall, Gewichtsabnahme, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Sie sind unterschiedlich ausgeprägt.

Diagnostik: Glutenhaltige Lebensmittel auslassen und schauen, ob eine Besserung eintritt. Medizinisch lässt sich Zöliakie mit sehr zuverlässigen Blutuntersuchungen oder im Rahmen einer Magen- oder Darmspiegelung feststellen.

Therapie: Glutenfreie Ernährung – vom Brot bis zur Pasta. Als Alternative eignen sich etwa Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Hirse und Kartoffeln.



Unverträglichkeiten
von Lebensmitteln nehmen
zu – und erreichen beeindruckende
Rekordmarken:

2 Mio

... Millionen Menschen sind in der Schweiz gemäss Detaillisten davon betroffen.

Experten gehen von 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung aus.

25

... Millionen Franken Umsatz machte Coop vergangenes Jahr mit «Frei von»-Produkten. Migros will sein Sortiment bis Ende nächsten Jahres um 30% ausweiten.

81

... Prozent der Käufer von laktosefreien Produkten vertragen Milchzucker. Dies ergab eine Studie des Marktforschungsinstituts GfK.

ben. Das Buch ging weg wie frische Weggli, obschon es nicht mehr ist als ein bitteres Gebräu aus Fakten und wissenschaftlich nicht bewiesenen Behauptungen.

Manchmal ist eine Intoleranz nur ein Spleen

Um bei dem zu bleiben, was man weiss: Der Körper reagiert empfindlich bis sehr massiv bei Allergien, etwa bei einer Weizen- oder Milchallergie. Denn damit wehrt sich das Immunsystem gegen einen

bestimmten Stoff, dieser ist dann für den Allergiker tabu. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten handelt es sich jedoch meist um eine Intoleranz. Das heisst, ein in einem Lebensmittel enthaltenes Enzym wird aus unterschiedlichen Gründen im Darm nicht genug schnell abgebaut. Das führt mitunter zu unangenehmen, aber harmlosen Beschwerden. Durch eine Ernährungsumstellung werden sie gelindert.

Dass Produkte ohne Gluten, Laktose und Histamin auf den Markt

kommen, ist für Betroffene somit «notwendig und hilfreich», sagt Udo Pollmer, Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften in München. «Es überall gross draufzuschreiben und laut zu bewerben, macht die Leute jedoch verrückt. Viele glauben plötzlich, sie hätten auch eine Unverträglichkeit.»

Eine weitere Folge der «Frei von»-Labels: Manche Konsumenten fühlen sich besser, wenn sie auf Gluten- oder Laktosehaltiges ►



Laktose-Intoleranz

Meist geht diese Intoleranz auf eine genetische Veranlagung zurück. Sie führt dazu, dass der Darm zu wenig vom Enzym Laktase produziert und deshalb kommunen Milchzucker (Laktose) nur ungenügend abbauen kann. Die Mehrzahl der Betroffenen merkt erst gar nichts davon. Bei einigen treten aber Symptome wie Blähungen, Bauchweh und Durchfall auf.

Diagnostik: Den Konsum laktosehaltiger Produkte einschränken oder ganz meiden – und beobachten, ob die Beschwerden verschwinden. Tests können eine genetische Veranlagung nachweisen. Ob Milchzucker gut oder schlecht abgebaut wird, lässt sich in der Atemluft messen.

Therapie: Bei leichter Unverträglichkeit ist ein Total-Verzicht von Joghurt, Quark, Butter oder rezentem Käse nicht zwingend. Ansonsten helfen laktosefreie Kost oder Laktase-Tabletten.

◀ verzichten, selbst wenn sie vorher überhaupt keine Beschwerden hatten. Eine andere Art, die Esskultur zu überhöhen.

Der Lebensmittelbranche sind solch psychologisch bedingte Phänomene willkommen. Sie kurbeln das Geschäft an. So konnte Coop den Umsatz bei den Unverträglichkeitsprodukten von 2012 bis 2014 um 50 Prozent auf 25 Millionen Franken steigern, Migros will ihr

«**Die Zahl der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist gewachsen. Früher wurde das Thema eher unterschätzt**»



Peter Schmid-Grendelmeier, leitender Allergologe am Unispital Zürich

Sortiment bis im kommenden Jahr um 30 Prozent erweitern. Und Nahrungsmittel-Multi Nestlé, seit kurzem Hersteller glutenfreier Cornflakes, frohlockt auf seiner Webseite: «Es ist zu erwarten, dass die Vermeidung von Gluten und Laktose zu einem Trend wird.»

Selbst in Gourmettempeln wird glutenfrei gespeist

Wird? Der Trend macht längst Schule. Im Gourmettempel «Terminus» von Spitzenkoch Didier de Courten in Sierre VS nutzen täglich zwei bis drei Gäste – an Samstagen sind es gar fünf bis sechs – die Möglichkeit, einen Mehrgänger «sans gluten» zu bestellen. Nicht, weil sie dieses im



Weist auf der Speisekarte gluten- und laktosefreie Menüs aus: Restaurant Noohn, Basel.

Selbst Spitzenköche kommen auf den Geschmack.



Histamin-Intoleranz

Eine höchst komplexe Stoffwechselstörung: Histamin ist zum einen ein körpereigener Botenstoff. Ausserdem wird es mit vielen Nahrungsmitteln (u. a. Rotwein) zugeführt. Bei Betroffenen steigt dadurch der Histaminspiegel zu stark an. Sie klagen über Bauch- und Kopfweh oder unspezifische Symptome wie Unwohlsein, Müdigkeit oder depressive Stimmung. Es ist schwierig, eine Histamin-Intoleranz einzugrenzen.

Diagnosik: Die medizinische Messmethode ist oft unzuverlässig. Deshalb besser histaminarm essen und die Folgen beobachten. Die Intoleranz kann plötzlich auftreten und wieder verschwinden, etwa nach einer Magen-Darm-Grippe (Histaminabbau hängt auch mit der Darmflora zusammen).

Therapie: Herausfinden, welche Lebensmittel Auslöser sein könnten und diese meiden. Helfen können auch Antihistaminika sowie der nicht rezeptpflichtige Nahrungsmittelzusatz Daosin.

Gedärme zwicken würde. «Es ist schlicht Mode», so de Courten.

Die deutsche Wissenschaftsjournalistin Susanne Schäfer formuliert es in ihrem aktuellen Buch «Der Feind in meinem Topf» noch bissiger: Es gehe oft darum, sich über das Essen von anderen abzugrenzen. Und durch Verzicht schaffe man die grösstmögliche Distanz zu denen,

die «gar keine Auswahl treffen und mit ihrem grobschlächtigen Geiermagen alles wegverdauen».

Jetzt gerät Weizen noch stärker unter Verdacht

Allerdings ist auch das nicht der Weisheit letzter Schluss. Denn die Forscher bleiben dran. In ihrem Fokus steht derzeit die sogenannte

Weizensensitivität. Ist sie verantwortlich dafür, dass manche nach dem Verzehr von Weissbrot und Zopf über Bauchweh, Gelenkschmerzen oder Kopfweh klagen, obwohl sie weder eine Weizenallergie noch -unverträglichkeit haben? Wie viele andere hatte Allergologe Peter Schmid-Grendelmeier dieses Phänomen bis vor wenigen Jahren

«als Einbildung abgetan». Inzwischen gebe es aber wissenschaftliche Hinweise, dass das hochraffinierte Weissmehl dahinterstecken könne. Es kurble möglicherweise gewisse Enzyme im Körper an, die ihrerseits immunologische Prozesse beeinflussen. Schmid-Grendelmeier: «Da sind die Bücher aber noch längst nicht geschlossen.» ●