

Mikronährstoffe und Darmgesundheit

Ob Laktose, Gluten, Fructose oder Histamin – Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel oder ihre Inhaltsstoffe sind für Betroffene eine große Herausforderung. Hier erfährst du, was im Körper bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit passiert und warum du besonders jetzt auf die richtige Versorgung mit Mikronährstoffen achten solltest.

Ob Diagnose Nahrungsmittelunverträglichkeit oder nicht – für viele Betroffene ist klar, dass sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen. Mediziner unterscheiden dabei genau zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit bzw. -intoleranz und Allergien. Dabei ist ausschlaggebend, ob das Immunsystem bei der Unverträglichkeitsreaktion mitwirkt oder nicht.

Nahrungsmittelallergien wurden bereits 400 v. Chr. erstmals beim Verzehr von Fisch oder Ei beobachtet. Rund 3-4 % der Erwachsenen sind heute davon betroffen – Frauen häufiger als Männer. Ausgelöst werden Nahrungsmittelallergien von bestimmten Nahrungsmittelbestandteilen: Das Immunsystem reagiert dabei heftig auf kleinste Mengen harmloser Substanzen, wie Schalentiere, Nüsse oder Hühnerei. In kürzester Zeit können Rachenschwellung, Juckreiz und gefährliche Schwellung im Mund-Rachen-Raum sowie Kreislaufkollaps auftreten.

Davon abzugrenzen sind sogenannte „Pseudoallergien“. Anders als bei „echten“ Allergien findet hier zuvor keine Sensibilisierung auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile statt. Weiters reagieren Betroffene nicht auf kleinste Mengen, sondern erst ab einer bestimmten Konzentration. Stoffe, die Pseudoallergien auslösen, sind vor allem Farbstoffe oder Konservierungsmittel wie sie zum Beispiel in Nudelfüllungen, Fertiggerichten und Limonaden vorkommen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen, wie Laktose-, Fructose- oder Histaminunverträglichkeit, liegt keine Reaktion des Immunsystems zugrunde, sondern ein Stoffwechseldefekt: Enzyme oder Transportsysteme arbeiten bei Betroffenen nicht vollständig bzw. werden im Körper vermindert gebildet. So kann es Stunden bis Tage nach dem Verzehr zu Beschwerden, u.a. im Magen-Darm-Trakt, kommen. Eine Sonderstellung nimmt die Unverträglichkeit gegen Gluten ein. Sie ist eine autoimmunbedingte Unverträglichkeitsreaktion, die aber auch allergische Merkmale aufweisen kann.

"Nahrungsmittelunverträglichkeiten betreffen in den Industrieländern mehr als 20 Prozent der Bevölkerung."

Symptome:

► Ganz gleich ob Allergie, Unverträglichkeit oder Intoleranz: Sie alle können Symptome zeigen, die den Darm betreffen. Dazu zählen eine veränderte Stuhlkonsistenz (Durchfall oder Verstopfung), Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen. Vor allem bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegen Fructose und Milch sind diese Symptome typisch. Doch es gibt auch spezifische Symptome: So reagieren bei (Pseudo-)Allergien vor allem die Haut, Schleimhäute und Atemwege. Eine Glutenunverträglichkeit kann sich durch bläschenbildende Hautausschläge bemerkbar machen. Die Histaminunverträglichkeit führt häufig zum typischem „Flush“ (Hautrötungen im Gesicht oder am Oberkörper), Hitzegefühl oder Kopfschmerzen. Und hättest du gedacht, dass Fructoseunverträglichkeit sogar auf das Gemüt schlagen kann?

Die Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind vielschichtig. Eine Ursache dafür sehen Experten in der Globalisierung: Früher war Obst und Gemüse nur saisonal und frisch verfügbar. Heute ist es ganzjährig erhältlich, darunter auch exotische Nahrungsmittel. Das erhöht den Verzehr von Fructose und histaminhaltigen und -freisetzenden Obstsorten auch in Jahreszeiten, in denen der Körper früher „Pause“ hatte. Auch werden Fertigprodukte als Ursache für Nahrungsmittelunverträglichkeiten diskutiert. Denn sowohl Frucht- und Milchzucker als auch



Gluten werden häufig als Zusatzstoffe in Ferticlebensmitteln eingesetzt. Das kann Transport- und Abbauewege im Stoffwechsel zusätzlich belasten, vor allem wenn Fertigprodukte oft am Speiseplan stehen. Auch Konservierungsmittel und Farbstoffe sind typische Auslöser – vor allem für Pseudoallergien.

Arzneimittel:

► Arzneimittel, und vor allem ihr unsachgemäßer oder langfristiger Gebrauch, scheinen ebenso Ursache für Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu sein. Beispielsweise können Antibiotika-Therapien das natürliche Darmmikrobiom verändern. Auch der häufige Einsatz von Arzneimitteln, die „gegen einen sauren“ Magen helfen, scheinen Nahrungsmittelallergien zu begünstigen. Der Grund: Normalerweise eliminiert die Magensäure Nahrungsmittelallergene. Wird ihre Produktion langfristig unterdrückt, haben Nahrungsmittelallergene leichteres Spiel und gelangen in den Darm.

Stress:

► Auch andauernder Stress beeinflusst die Entstehung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Unter Dauerstress wird das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Der Körper ist in Alarmbereitschaft: Herz und Gehirn werden verstärkt durchblutet. Dabei wird die Durchblutung im Darm vermindert. Das hat zwei Konsequenzen: Einerseits wird die Darmschleimhaut dadurch weniger mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt. Andererseits kann das Darmmikrobiom geschwächt werden. Dadurch können entzündliche Prozesse auftreten, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusätzlich begünstigen können.

Von einer **Fructoseunverträglichkeit** spricht man, wenn Betroffene Fruchtzucker (Fructose) nicht gut vertragen. Schätzungsweise ist jeder 3. Mensch betroffen. Meist

Die **Laktoseintoleranz** ist nicht nur die häufigste, sondern wohl auch die bekannteste aller Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch einen enzymatischen Mangel kann der Körper Milch und Milchprodukte nicht richtig verarbeiten. Hier erfährst du alles über Ursachen, Symptome, Ernährungs-Tipps sowie Rezept-Ideen bei Laktoseintoleranz. Als **Histaminintoleranz** bezeichnet man eine Unverträglichkeitsreaktion des Körpers auf Histamin. Der Botenstoff kann im Körper selbst gebildet werden, kommt aber auch in vielen Lebensmitteln vor. Betroffene reagieren auf Histamin mit Blähungen, Übelkeit, Atemwegsbeschwerden und Symptomen im Herz-Kreislauf-Systeme. Doch was hat es eigentlich mit Histamin auf sich und warum reagieren histaminintolerante Personen so empfindlich darauf?

Knuspriges Brot, saftige Muffins oder frisches Gebäck? Für Personen mit **Glutenintoleranz** kein Tabu – doch auf die Inhaltsstoffe kommt es an: Denn bei einer glutenfreien Ernährung sind zahlreiche Getreidearten vom Speiseplan gestrichen. Der Grund? Das in Getreide und manch anderen Lebensmitteln enthaltene Klebereiweiß (Gluten) führt bei Betroffenen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut sowie der Darmzotten.



Nahrungsmittelunverträglichkeit und Vitaminmangel?

Blickt man auf wissenschaftliche Untersuchungen, findet sich hier ein signifikanter Zusammenhang: Betroffene einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sind häufig unzureichend mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Das hat mehrere Gründe: Zum einen werden bestimmte Nahrungsmittel aufgrund der Unverträglichkeit vom Speiseplan gestrichen oder weniger davon gegessen. Darunter kann auch der Mikronährstoffhaushalt leiden. Wenn im Zuge der Nahrungsmittelunverträglichkeit entzündliche Prozesse im Darm ablaufen, können Vitamine, Mineralstoffe & Co zum anderen schlechter aufgenommen werden. Zusätzlich können Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch mit Durchfall und häufigerem Stuhlgang einhergehen, wodurch vermehrt Nährstoffe verloren gehen.

Wer an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet, sollte seinen Mikronährstoffhaushalt gut im Auge behalten. Dabei sind – je nach Unverträglichkeit – bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kritisch. Ein Beispiel? Milchprodukte enthalten viel Calcium, während Obst reich an Antioxidantien (z.B. Vitamin A, C, E) und wichtigen Pflanzenstoffen, wie Polyphenolen (z.B. OPC) ist. Getreide liefert nicht nur Gluten, sondern ist eine wichtige B-Vitamin-Quelle.

Ernährungswissenschaftler empfehlen, die kritischen Mikronährstoffe bei Nahrungsunverträglichkeiten über gut verträgliche Nahrungsmittel zuzuführen. Eine ausreichende Zufuhr über alternative Lebensmittel ist jedoch nicht immer einfach: Denn schließlich kann sich der Gehalt wertvoller Mikronährstoffe von Lebensmittel zu Lebensmittel unterscheiden. Zudem machen es lange Arbeitszeiten, soziale und familiäre Verpflichtungen auch ohne Nahrungsmittelunverträglichkeit häufig zum Problem.

Wird eine Nahrungsmittelunverträglichkeit festgestellt, haben Betroffene bereits meist viele unangenehme Beschwerden hinter sich. Da typische Symptome häufig den Darm betreffen, macht es – begleitend zu einer Ernährungsumstellung Sinn – den Darm zu stabilisieren. Auch dabei können Helfer aus der Welt der Mikronährstoffe unter die Arme greifen: Vitamin A unterstützt die Darm-Schleimhaut, während die körpereigene Aminosäure L-Glutamin von den Zellen der Darm-Schleimhaut als Energiequelle genutzt wird. Zusätzlich empfehlen Ernährungsexperten, das allgemeine Wohlbefinden mit natürlichen Darmbakterien zu unterstützen.

L Glutamin Pulver:

Die Aminosäure L-Glutamin kommt in hoher Konzentration in den Muskeln vor und übernimmt zahlreiche Aufgaben: Sie ist unter anderem am Aufbau von Körpereweiß beteiligt und wird von bestimmten Körperzellen, wie etwa den Muskel- oder Darmschleimhautzellen, als Energiequelle genutzt. Steigt der Energiebedarf der Körperzellen, so wird auch mehr Glutamin benötigt. Unser Organismus kann L-Glutamin zwar selbst im Skelettmuskel aus Glutaminsäure bilden – in Zeiten erhöhten Bedarfs, etwa bei intensiver muskulärer Belastung, kann eine ergänzende Zufuhr allerdings empfehlenswert sein.

L-Glutamin als Pulver wird ganz einfach in Wasser oder Fruchtsaft eingerührt und bietet außerdem die Möglichkeit, individuell zu dosieren. So hat sich die Anwendung in der Praxis vor allem für Hobby- und Leistungssportler bewährt. Selbstverständlich erfüllt L-Glutamin Pulver die strengsten Qualitätsstandards von Pure Encapsulations® – frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen ist das Produkt auch für sensible Personen maximal verträglich.



Probio Basic:

Basiskombination mit 6 Bakterienstämmen

Um unserem Körper ein ausbalanciertes und belastbares Zentrum zu bieten, sind unser Lebensstil und unsere Ernährungsgewohnheiten von entscheidender Bedeutung. Als nützliche Alltagshelfer für den Körper haben sich Laktobazillen und Bifidobakterien herausgestellt. Gemeinsam mit dem Stamm *Streptococcus thermophilus* enthält das Produkt Probio Basic die Grundmauern für eine sinnvolle Zufuhr von Symbionten.

Empfehlungen:

Probio Basic

L Gluthamin

B Complex Plus

Curcumin

All in ONe

