



## Wenn Essen zur Qual wird

Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Charlotte Albeck von der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Überlingen referierte über Lebensmittelunverträglichkeiten. Ort der Veranstaltung war die Justus von Liebig Schule Überlingen.



Von Minus-L-Schokolade bis hin zu glutenfreien Kräckern – eine Flut neuartiger Lebensmittelprodukte überschwemmt unsere Supermärkte. Sind das nur modische Spielereien der Lebensmittelindustrie?

Am Donnerstagabend, den 29. April 2010, zog es viele interessierte Zuhörer an die Justus von Liebig Schule in Überlingen. Schulleiterin Liliane Frank konnte die junge Ernährungswissenschaftlerin Charlotte Albeck begrüßen,

Ernährungsberaterin der AOK Überlingen. Albeck sorgte für Aufklärung und stellte drei mittlerweile immer häufiger diagnostizierte Lebensmittelunverträglichkeiten vor. Blähbauch, Völlegefühl, Durchfall, Übelkeit und Bauchkrämpfe, die bis zu 24 Stunden nach dem Verzehr von Milchprodukten oder Fruchtzucker auftreten, sind nur einige der Beschwerden, die auf eine Milchzucker(Lactose)- bzw. Fruchtzucker(Fructose)-Unverträglichkeit hinweisen. Die Ursachen sind hierbei jedoch nicht allergisch bedingt. Die Milchzuckerunverträglichkeit beruht auf einem Mangel eines Enzyms, welches den Doppelzucker im Darm spalten und so für die Aufnahme ins Blut vorbereiten sollte. Bei circa 30 Prozent der deutschen Bevölkerung fehlt dieses Enzym, der Milchzucker gelangt weiter in den Dickdarm und wird dort bakteriell zu Gasen wie Wasserstoff, Methan, Kohlenstoffdioxid abgebaut – daher die Symptome.

Bei Patienten mit Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fructosemalabsorption) fehlt das Transportprotein im Darm, welches Fruchtzucker ins Blut befördert. So bleibt auch bei diesen Patienten der Fruchtzucker im Darm und führt zu zahlreichen Beschwerden.

Bei der Zöliakie (bei Kindern Sprue genannt) hingegen handelt es sich um eine allergische Reaktion auf das Klebereiweiß Gluten, das im Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste) vorkommt. Symptomatisch interessant sind hier neben den Bauchkrämpfen auch Gelenks- und Knochenschmerzen, sowie Migräne und Depressionen.

Nach den sehr anschaulichen Erläuterungen, worum es sich bei diesen Krankheiten handelt, ging Charlotte Albeck auf die verschiedenen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten ein. Letztendlich empfahl Albeck, Beschwerden verursachende Lebensmittel während einer Karenzphase von zwei bis vier Wochen vollständig zu vermeiden. Die anschließende Testphase dient dazu, einzelne Lebensmittel auf Ihre Verträglichkeit zu überprüfen, um seine eigene Toleranzgrenze zu ermitteln. Der Griff im Supermarkt zu Minus-L-Produkten (lactosefrei) oder glutenfreien Backmischungen bleibt hier fast unausweichlich. Problematisch sind die „versteckten Zutaten“: die Patienten müssen für die einzelnen Bezeichnungen in den Zutatenlisten sensibilisiert werden.



# Justus von Liebig Schule

Biotechnologie | Ernährung | Erziehung | Pflege



So findet sich Gluten auch in Milchprodukten mit Bindemittel, abgepacktem Käse, Schmelzkäse, Fertig- und Trockenprodukten, Backpulver, Gewürzmischungen, Puddingpulver, Soßenpulver, Wurstwaren, panierten Produkten, Fischkonserven.

Ein reger Austausch von Informationen fand in der anschließenden Diskussionsrunde statt, da sowohl Betroffene als auch interessierte Nichtbetroffene die Veranstaltung der Justus von Liebig Schule sehr zahlreich besuchten.

Für Ihren sehr anschaulichen und wissenschaftlich fundierten Vortrag dankte Frau Frank, Schulleiterin der Justus von Liebig Schule unter dem kräftigen Applaus der Zuhörerinnen und Zuhörer. Sie bedankte sich auch für die gute Zusammenarbeit mit der AOK und hofft, Frau Albeck für einen weiteren Vortrag in der geplanten Veranstaltungsreihe im kommenden Winterhalbjahr zu gewinnen.

*Quelle: <http://www.jvls-ueberlingen.de/index.php/aktuelles/pressemitteilungen/24-gastvortrag-zur-ernaehrung>*