

Christina Alder

dipl. Ernährungsberaterin HF

Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Unverträglichkeiten - Modediagnose oder ein ernstzunehmendes Problem?

Was früher als „empfindlicher“ Magen verstanden und abgetan wurde, ist heute in aller Munde:

Beschwerden, Unbehagen bis Schmerzen nach dem Essen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung, Bauchweh. Viele, auch junge Menschen, klagen über diese Beschwerden und bekommen den Eindruck, sie seien krank und könnten nicht mehr alles essen. Mit der Zeit wird so das Essen zu einem Problem oder vielleicht sogar zu einem Stressfaktor und die Gefahr einer mangelhaften Ernährung entsteht.

Welche Unverträglichkeiten (Intoleranzen) sind vor allem im Gespräch:

Laktoseunverträglichkeit

Der Milchzucker wird im Darm nicht vollständig aufgespalten und verursacht Beschwerden. Diese können mit Weglassen von Milch, Glace, Fertigprodukten und Saucen (viele industrialisierte Produkte enthalten Milchzucker als Geschmacksverstärker) meist bereits verbessert werden. Ein genaues Essprotokoll mit Aufführen der Beschwerden, zusammen mit einer Fachperson analysiert, bringt Klarheit.



Glutenunverträglichkeit (auch Zöliakie genannt)

Gluten kommt als Klebereiweiss in Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste) vor und schädigt die Dünndarmschleimhaut. Durch das Weglassen dieser Getreide tritt eine rasche Besserung der Beschwerden ein. Als Folge der Zöliakie kann auch eine Lactoseintoleranz auftreten; diese verschwindet aber wieder. Die Diagnose muss von einem Arzt definitiv gestellt werden.

Glutenunverträglichkeit ohne Zöliakie kommt ebenfalls vor, braucht aber eine sichere Diagnosestellung.



