



Gut und gesund essen bei Nahrungsmittelunver- träglichkeiten

Abteilung 03 – Gesundheit

Gabriele Scheberan, Diätologin Ernährungsberatung GIZ

Samstag, 11. Oktober 2014



Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

- Fruktose
- Laktose
- Histamin
- Gluten (Zöliakie)
- Reizdarm





Fruktoseunverträglichkeit/malabsorption

- Fructose = Fruchtzucker
- **KEINE** Allergie
- Diagnose mittels H₂-Atemtest
- Keine Organschäden bei Diätfehlern





Fructose ist in

- Obst und Obstsäften
- Trockenfrüchten
- Honig
- Diabetikerprodukten/vielen Lightprodukten
- Versch. Erfrischungsgetränken





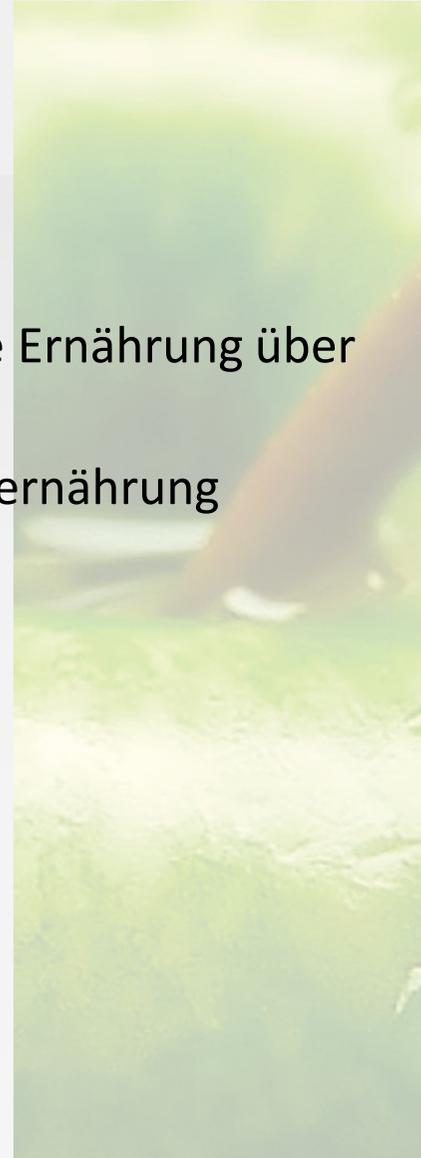
Zuckeralkohole/Zuckeraustauschstoffe

- Verschlechtern den Abbau von Fructose
- **Sorbit (E 420)**: v.a. in Stein- und Kernobst, Diabetikerprodukten, div. Backwaren, Medikamenten
- **Xylit (E 967) und Isomalt (E 953)**: als Süßungsmittel in Kaugummi, Zuckerl, Getränken
- **Mannit (E 421) und Maltit (E 965)**: als Süßungsmittel in div. Diabetiker- und Lightprodukten



Therapie

- 1. zeitliche begrenzte streng fructosearme Ernährung über zwei bis vier Wochen
- 2. individuell fructoseangepasste Langzeiternährung

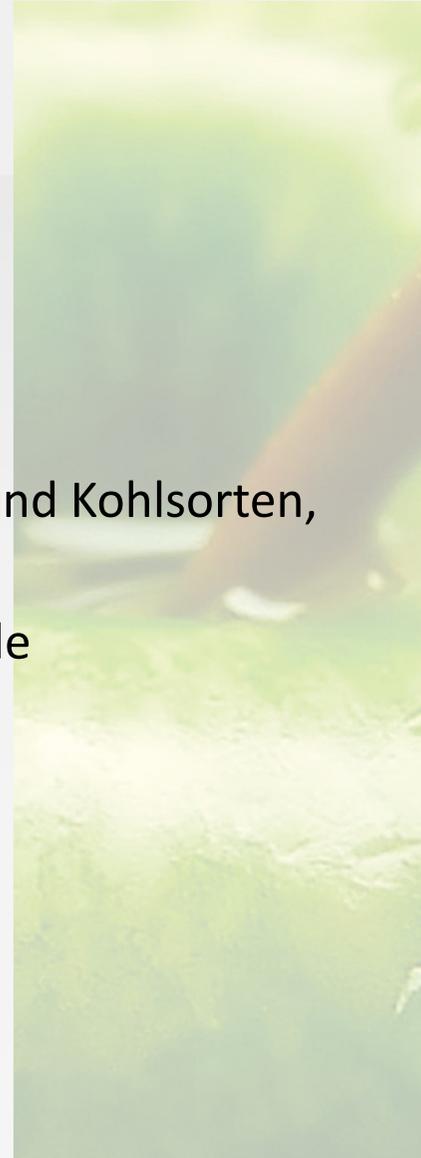




Praxistipps

Über zwei bis vier Wochen:

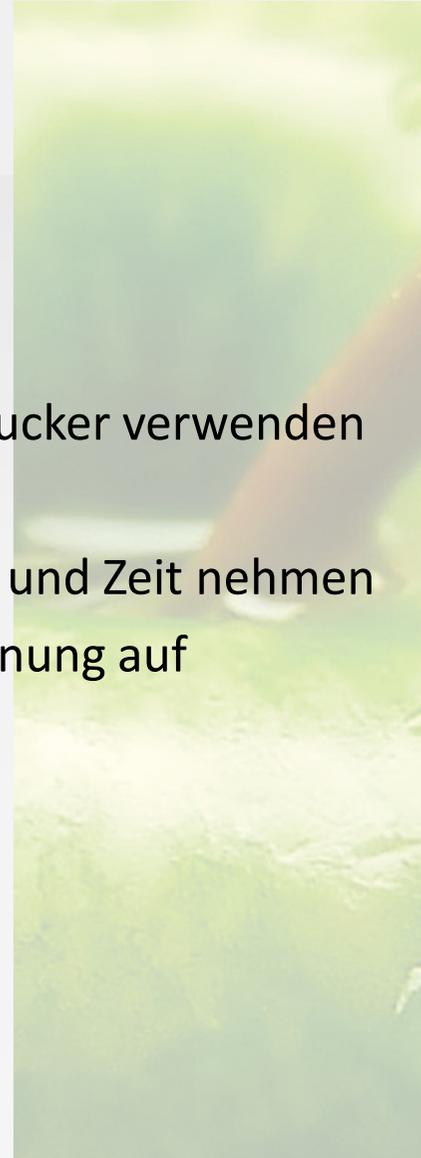
- Obst und Säfte gänzlich meiden
- Blähende Gemüsesorten meiden: Kraut- und Kohlsorten, Zwiebel, Knoblauch, Bohnen, Linsen etc.
- Keine Vollkornprodukte und rohes Getreide
- Kein frisches Brot und Gebäck
- Keine/wenig Rohkost und Salate





Praxistipps

- Viel Trinken: Wasser, Kräutertees
- Wenig Zucker und Süßes, event. Traubenzucker verwenden
- Täglich frisch kochen
- Regelmäßige Mahlzeiten, sorgfältig kauen und Zeit nehmen
- Zuckeraustauschstoffe meiden: Kennzeichnung auf Produkten beachten

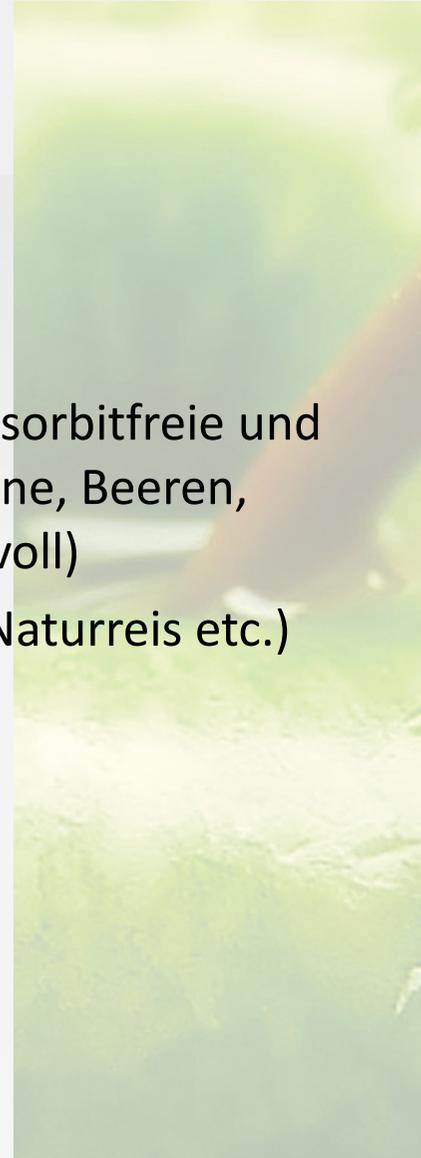




Praxistipps

Nach der fructosearmen „Fastenphase“:

- nach und nach den Speiseplan erweitern: sorbitfreie und traubenzuckerreiche Obstsorten wie Banane, Beeren, Zitrusfrüchte, Honigmelone (= eine Hand voll)
- „Feine“ Vollkornprodukte (Dinkelnudeln, Naturreis etc.)





Praxistipps

Nach der fructosearmen „Fastenphase“:

- Salate und Rohkost
- Samen und Nüsse
- Jungzwiebel, Lauch, Knoblauch in kleinen Mengen, nicht roh







Laktoseunverträglichkeit/-malabsorption

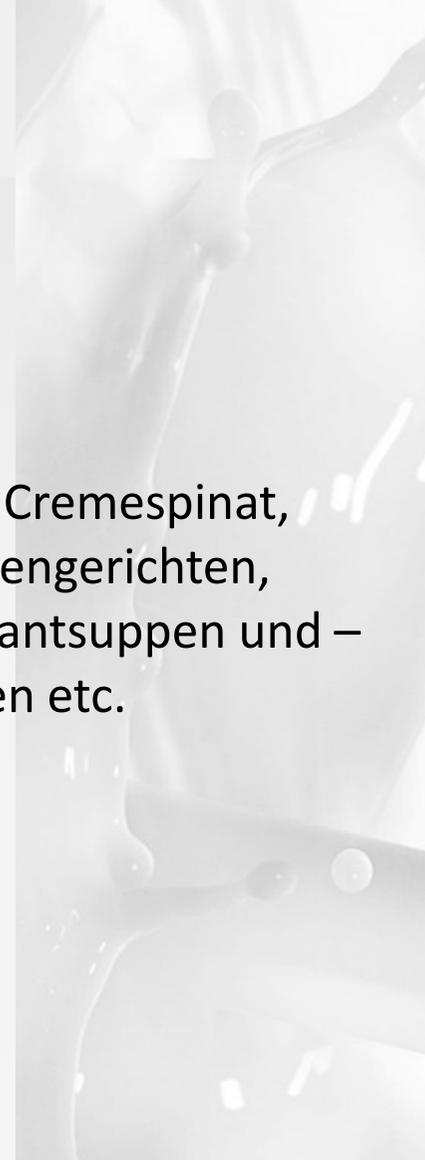
- Laktose = Milchzucker
- **KEINE** Allergie
- Diagnose mittels H₂-Atemtest
- Keine Organschäden bei Diätfehlern





Laktose ist in

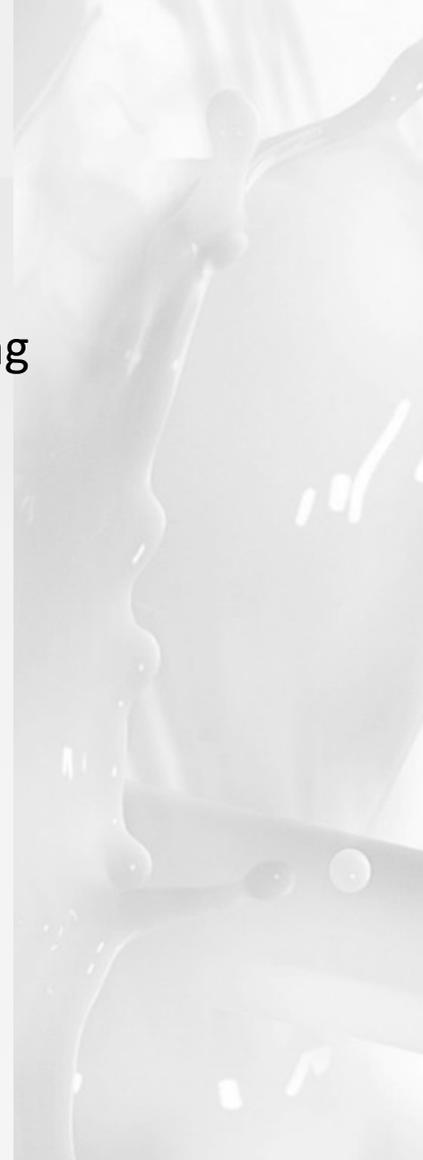
- Milch und Milchprodukten
- Molke/Molkepulver
- In vielen Fertig- und Halbfertigprodukten: Cremespinat, Rahmgemüse, Speiseeis, Suppen, Konservengerichten, Fertigpudding, Salat- und Grillsaucen, Instantsuppen und – saucen, Instantkakao, Gebäck, Brot, Kuchen etc.
- Homöopath. Globuli, Schüssler-Salze
- Versch. Medikamente





Therapie

- 1. zeitlich begrenzte laktosefreie Ernährung über zwei bis vier Wochen
- 2. individuell angepasste laktosearme Langzeiternährung





Praxistipps

Über zwei bis vier Wochen:

- Milchprodukte meiden
- Bei Fertig- und Halbfertigprodukten auf Zusatz von Milch und Molke achten (Brot und Gebäck!)
- Bei Blähungen zusätzlich auf bläharme Gemüsesorten achten, wenig/keine Rohkost





Praxistipps

Laktosefreie Milchersatzprodukte:

- Sojamilch, -joghurt und -pudding
- Hanf-, Reis-, Mandel-, Haselnuss-, Kokosmilch etc.
- Laktosefreie Milch und laktosefreie Milchprodukte
- Auf Kalziumzusatz achten

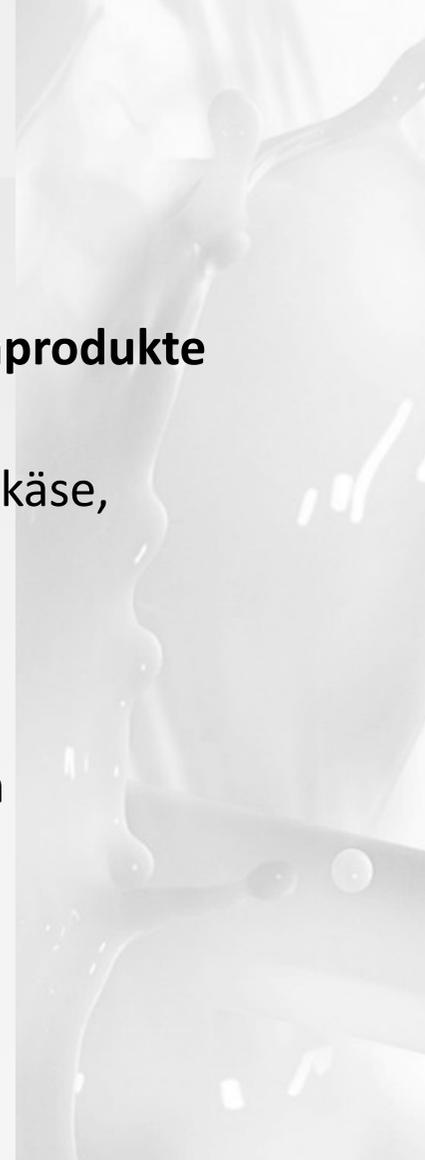




Praxistipps

Vertragen werden auch herkömmliche Milchprodukte mit wenig/ohne Laktose:

- Hart- und Schnittkäse wie Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, Gouda etc.
- Butter und Butterschmalz
- Schlagobers in kleinen Mengen probieren
- Weichkäse wie Camembert, Brie probieren

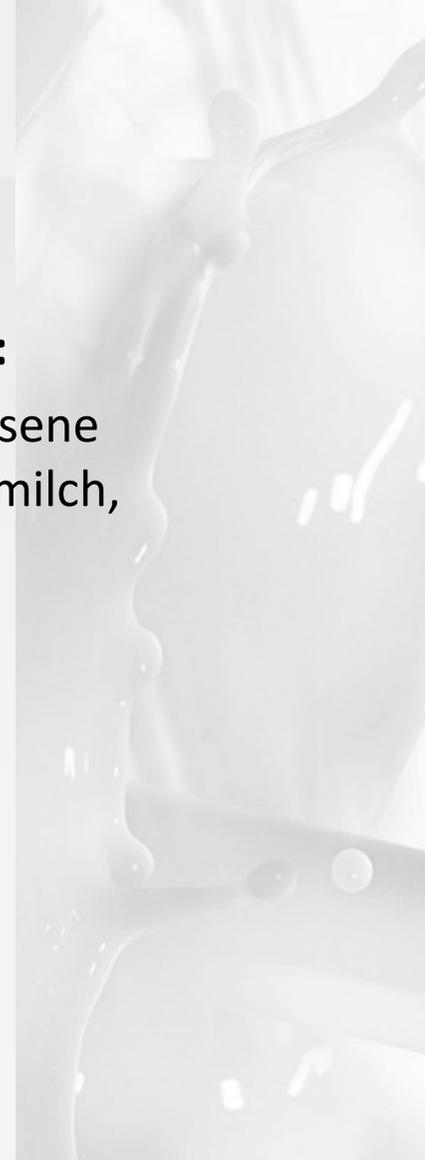




Praxistipps

Nach der laktosefreien/-armen Fastenphase:

- Kleine Portionen fermentierte, naturbelassene Milchprodukte probieren (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch)
- Täglich frisch kochen
- Genügend trinken





Praxistipps

Nach der laktosefreien/-armen Fastenphase:

- Regelmäßige Mahlzeiten, sorgfältig kauen, Zeit nehmen
- Event. Laktasekapseln/-pulver bei Einladungen, Urlaub etc.

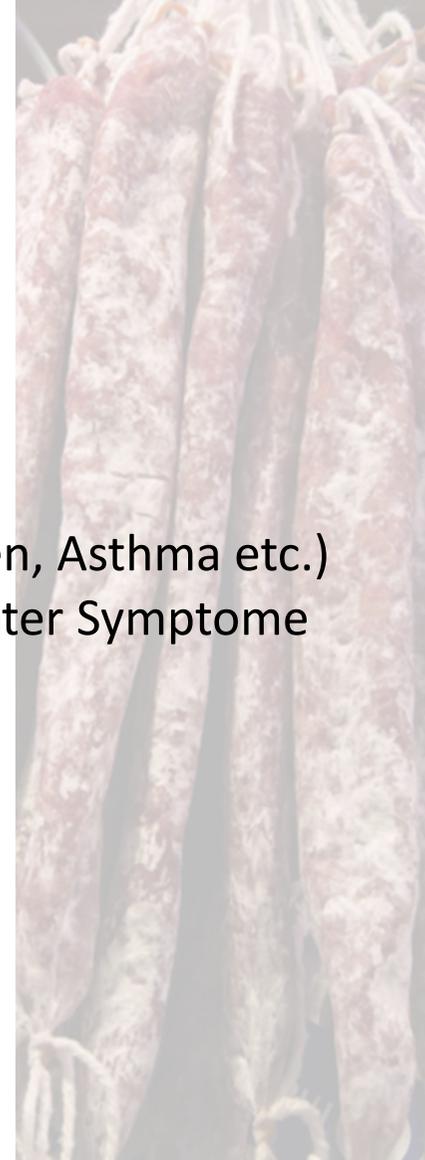






Histaminintoleranz

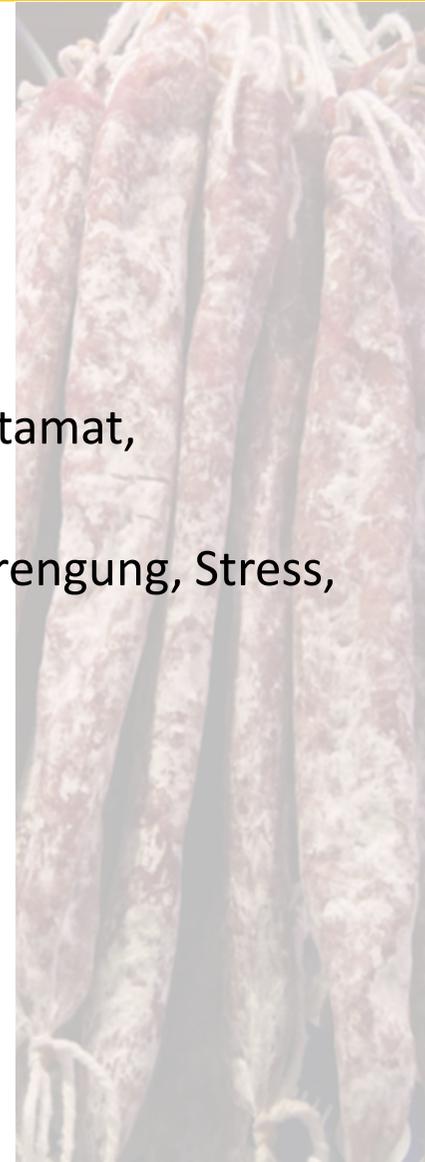
- **KEINE** Allergie
- Diagnose: kein objektiver Labormarker
Differentialdiagnosen der Symptome (zB. Laktoseunverträglichkeit, Zöliakie, Allergien, Asthma etc.)
Anamnese über Auftreten klinisch relevanter Symptome nach histaminreichen Mahlzeiten





Histaminintoleranz

- Keine Organschäden bei Diätfehlern
- Pseudoallergische Reaktionen auf z.B. Glutamat, Konservierungsmittel, Sulfite
- Cofaktoren berücksichtigen (körperl. Anstrengung, Stress, Alkohol, Medikamente etc.)

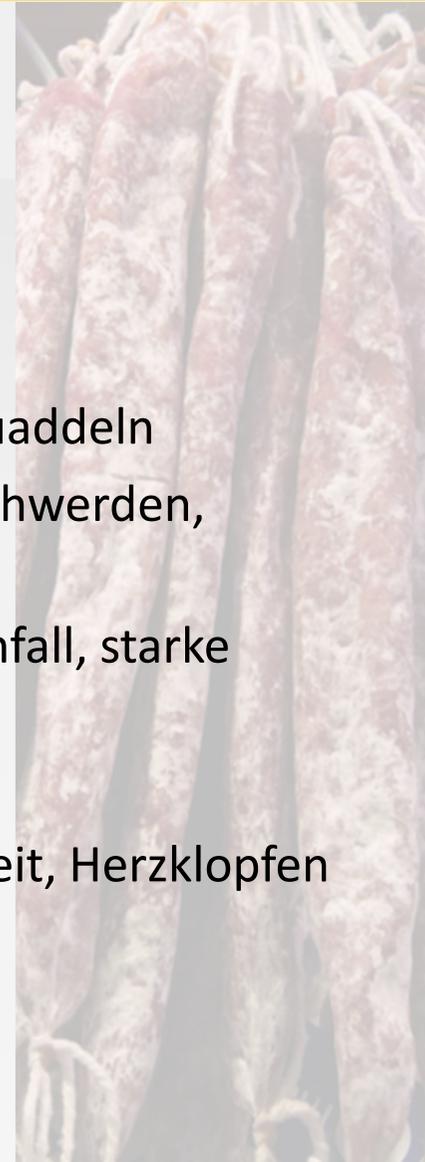




Histaminintoleranz

Klinisch relevante Symptome (< 4 Std):

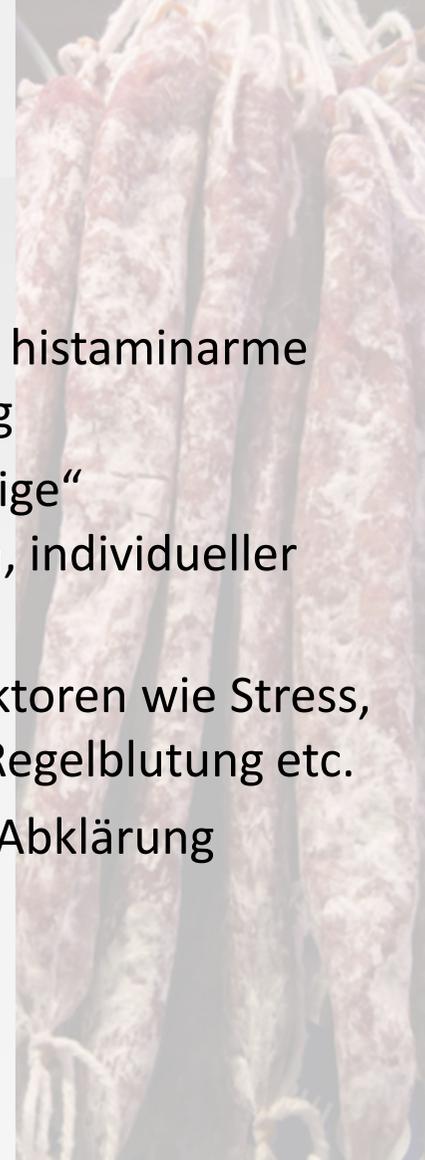
- Plötzliche Hautrötung (Flush), Juckreiz, Quaddeln
- Verstopfte oder rinnende Nase, Atembeschwerden, Asthma
- Übelkeit/Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall, starke Blähungen
- Kopfschmerzen/Migräneattacke
- Schwindelgefühl, Blutdruckabfall, Müdigkeit, Herzklopfen
- Unregelm. Regelblutungen





Therapie

- 1. über zwei bis drei Wochen alkoholfreie, histaminarme und von biogenen Aminen freie Ernährung
- 2. bei Besserung nach und nach „verdächtige“ Lebensmittel austesten – kleine Portionen, individueller Speiseplan
- 3. Berücksichtigung von versch. Einflussfaktoren wie Stress, Medikamente, körperliche Anstrengung, Regelblutung etc.
- 4. keine Besserung: weitere medizinische Abklärung





Praxistipps

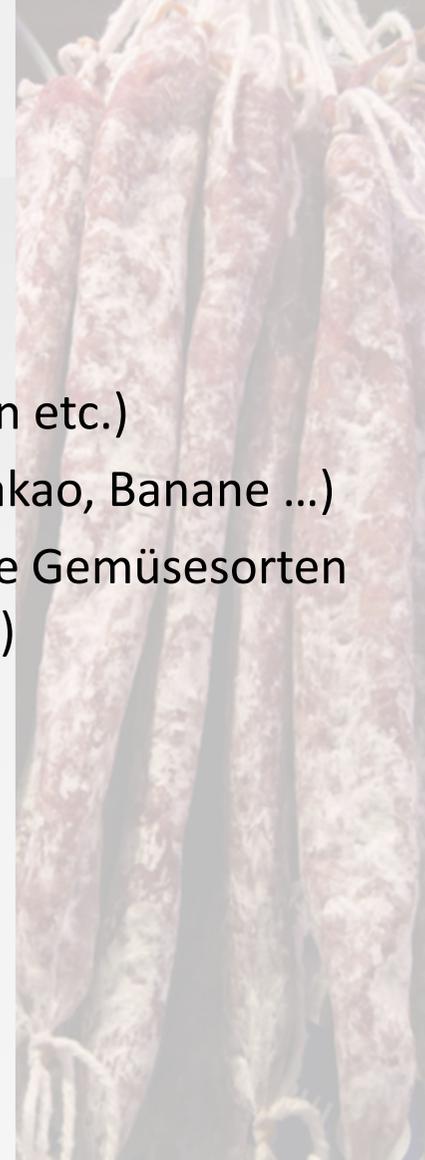
- Täglich frisch kochen
- Mehrmaliges Aufwärmen vermeiden
- Speisen nicht „im Freien“ stehen lassen
- Frischware kühlen bzw. Kühlkette nicht unterbrechen (Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte etc.)
- Ablaufdatum beachten





Praxistipps

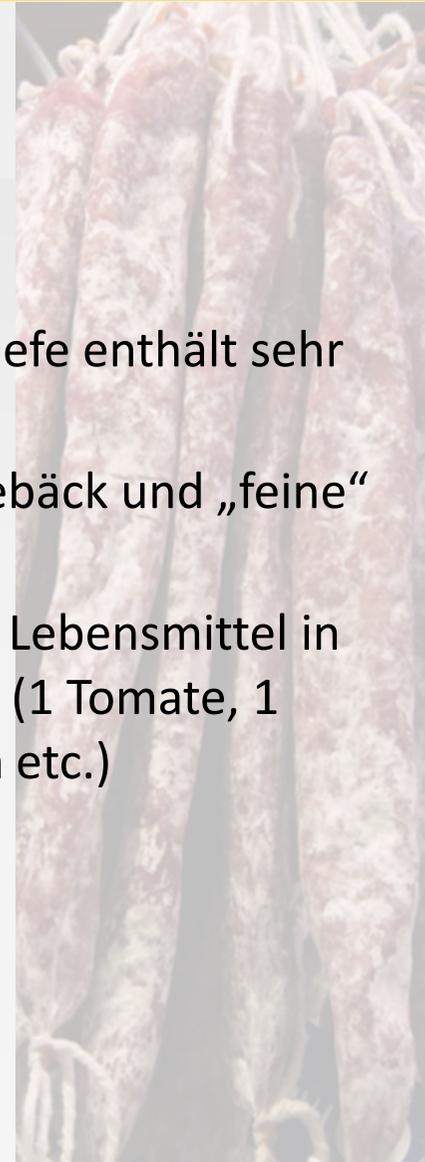
- Lange Gereiftes meiden
(Salami, Rohschinken, Hartkäse, Konserven etc.)
- Histaminliberatoren beachten (Tomate, Kakao, Banane ...)
- Bei Darmbeschwerden zusätzlich blähende Gemüsesorten meiden (Kraut, Kohl, Zwiebel, Bohnen etc.)





Praxistipps

- Keine Angst vor Brot und Gebäck: Bäckerhefe enthält sehr wenig Histamin
- Bevorzugen Sie „altbackenes“ Brot und Gebäck und „feine“ Vollkornsorten
- In der Testphase pro Tag nur ein einzelnes Lebensmittel in kleinen Mengen auf Verträglichkeit testen (1 Tomate, 1 Rippe Schokolade, 1 – 2 Blatt Rohschinken etc.)
- Histaminlisten sind nicht zielführend





Histamingehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel 100 g	Histamingehalt in Gramm
Schafkäse	0,4 bis 6,1
Parmesan	1,3 bis 58
Meeresfrüchte	0,2 bis 700



Alkoholische Getränke (Quelle: JEM 12/2011)

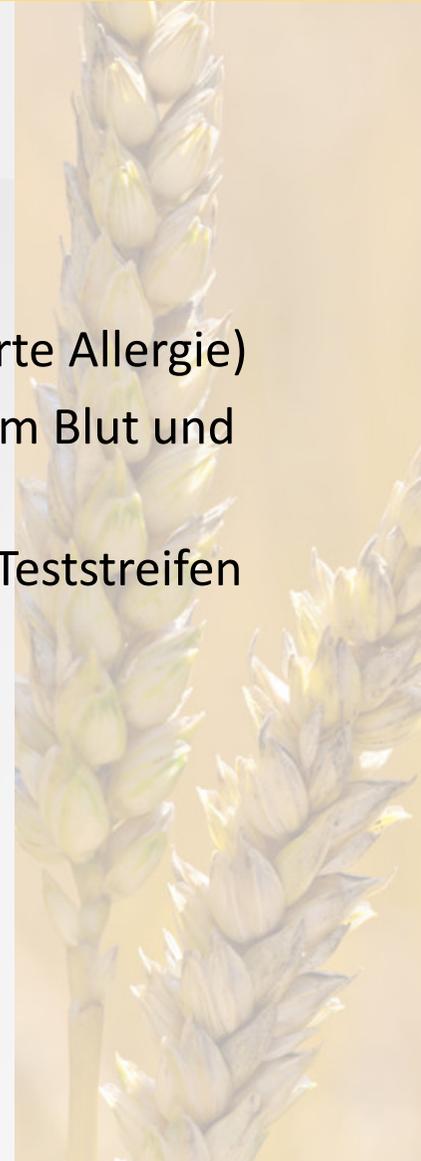
Gut verträglich	Schlecht verträglich
Weißwein (zB. grüner Veltliner) Aber: Sulfite	Rotweine
Histaminfreie Rotweine (Allacher, Weiss)	Dessertweine
Sekt histaminfrei/-arm (Schlumberger, Goldeck, Blanc Foussy etc.)	Klass. Champagner, Prosecco
Alkoholfreies Bier, Pils	Obergärige Biere
Klarer Schnaps, Wodka, Gin	Fass gereifte Spiritousen (Whisky, Cognac), Liköre





Zöliakie = Glutenintoleranz

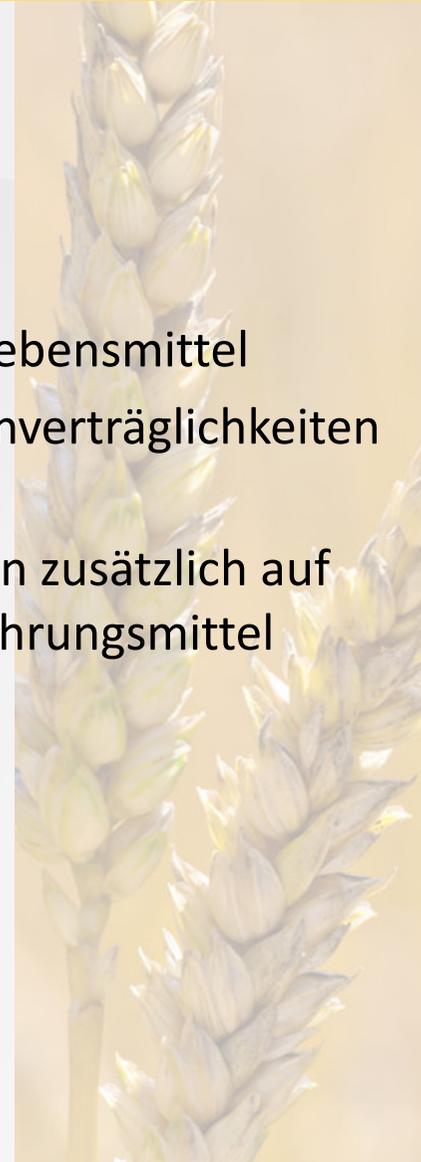
- Autoimmunerkrankung (nicht IgE assoziierte Allergie)
- Diagnose mittels Antikörperbestimmung im Blut und Dünndarmbiopsie
- Lebensmittelunverträglichkeitstests oder Teststreifen liefern falsche Diagnosen
- **Langzeitschäden bei Diätfehlern**





Therapie

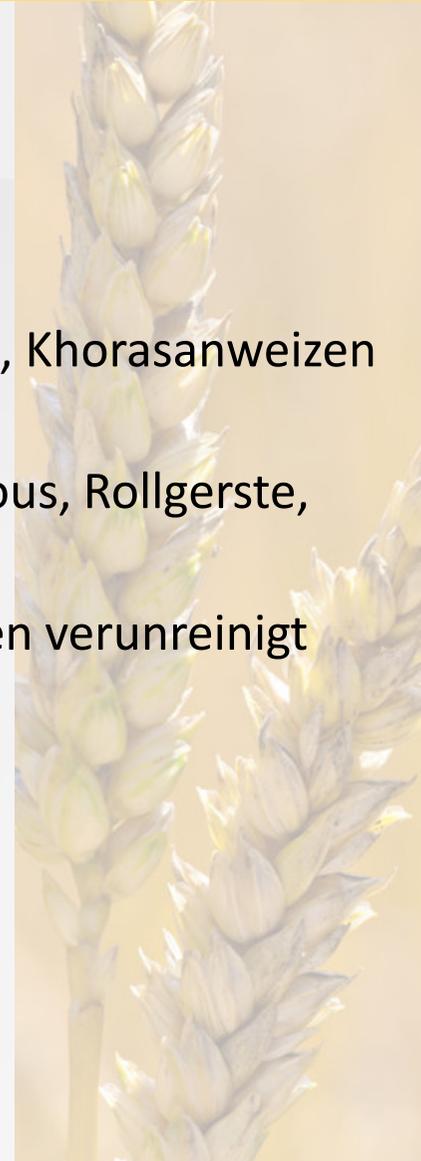
- **Lebenslanger** Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel
- Berücksichtigung event. Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktose, Fruktose)
- Bei starken Blähungen und Bauchkrämpfen zusätzlich auf schonende Zubereitung und bläharme Nahrungsmittel achten (= Leichte Vollkost)





Gluten ist in

- Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Khorasanweizen (Kamut), Einkorn, Emmer, Triticale
- Gries, Griesnockerl, Brösel, Bulgur, Couscous, Rollgerste, Perlweizen, div. Müslimischungen etc.
- Hafer/Haferflocken (max. 50 g/Tag) können verunreinigt sein

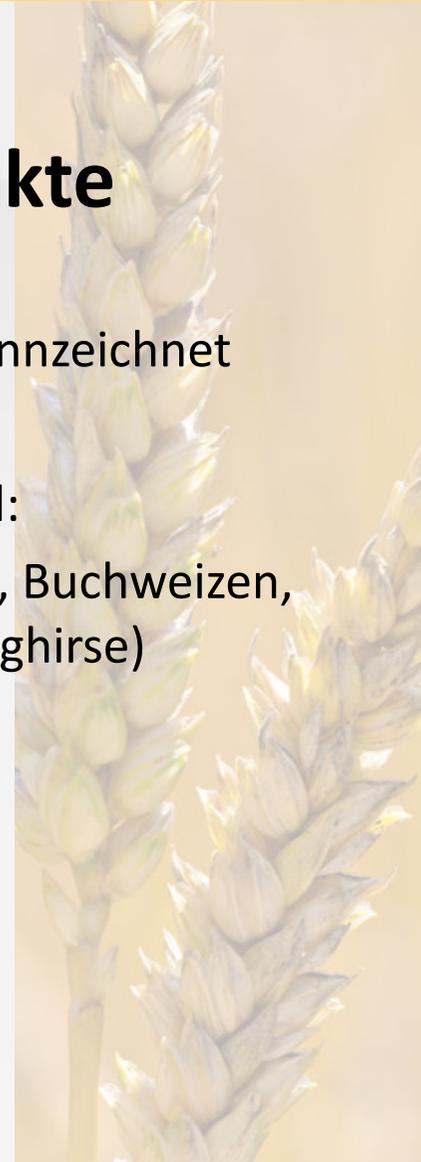




Glutenfreie Getreide/Produkte

- Garantiert glutenfreie Produkte sind gekennzeichnet
- Glutenfreie Getreide/Pseudogetreide sind:
Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen,
Kastanien, Hülsenfrüchte, Teff (Zwerghirse)

Aber: Verunreinigungen möglich





Praxistipps

- Brot und Beilagen glutenfrei kaufen oder aus glutenfreien Mehlmischungen selbst backen/herstellen
- „weizenfrei“ ≠ glutenfrei!
- Fertig und Halbfertigprodukte können Gluten in Bindemitteln, Stabilisatoren oder Emulgatoren enthalten: Zutatenliste genau lesen
- Auf event. Verunreinigungen achten (Getreidemühle, Verpackung, Haushalt)





Praxistipps

- **Glutenfreie Stärke** = „modifizierte Stärke“ oder „Stärke“

- **Glutenfreie Bindemittel:**

Kichererbsenmehl

Pfeilwurzelsstärke

Guarkernmehl

Carrageen

Kartoffelstärke

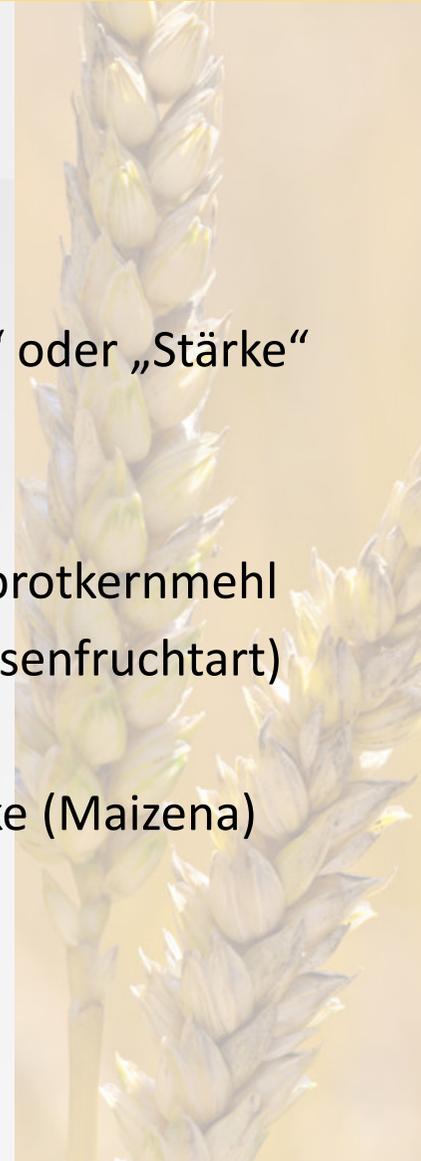
Johannisbrotkernmehl

Kuzu (Hülsenfruchtart)

Pektin

Maisstärke (Maizena)

Reismehl





Praxistipps

- **Vorsicht Gluten:**

Seitan
Malzkaffee, Malzzucker, Malzsirup
Gerstenmalz
Bier, Malzbier, alkoholfreies Bier
Malzwhisky (Malt)
Suppenwürze
Fertigwürzmischungen
Backpulver
Trockenhefe
Wurst
Paniertes etc.





Praxistipps

Im eigenen Haushalt:

- Getrennte Lagerung von glutenfreien und glutenhaltigen Lebensmitteln und Produkten
- Keine gemeinsame Getreidemühle, Toaster, Schneidbretter, Brotmesser, Brotschneidemaschine, Behälter, Backpapier
- Arbeitsflächen und –geräte sorgfältig reinigen
- Keine gleichzeitige Nutzung von Fritteuse, Bratpfannen etc.



Praxistipps

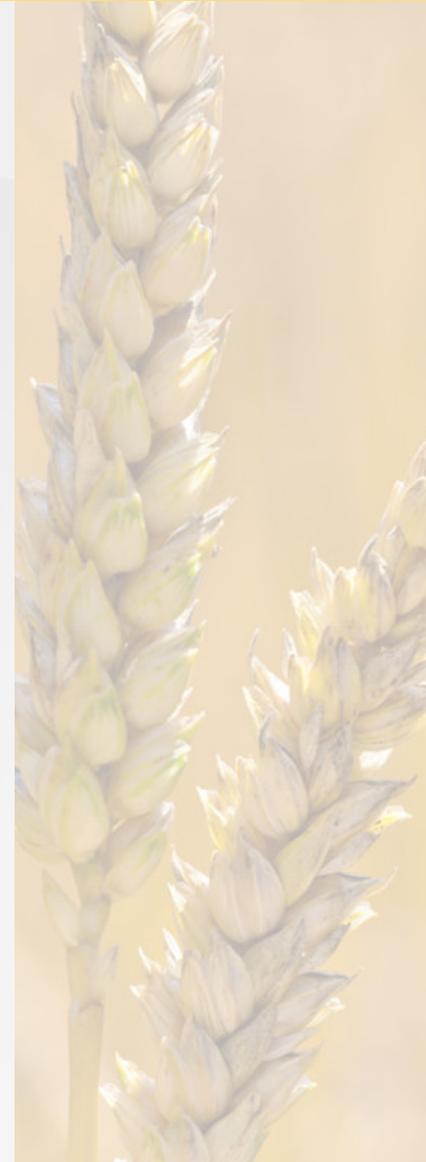
Unterwegs und im Urlaub:

- Glutenfreie Snacks und Zwischenmahlzeiten mitnehmen
- Im Restaurant die Rezeptur erfragen
- Viele Fluggesellschaften bieten glutenfreies Essen auf Vorbestellung an
- Hotel- und Restaurantadressen über die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie: www.zoeliakie.or.at



Hilfreiche Informationen

- www.glutenfreeroads.com
- www.schaer.com
- www.resch-frisch.com/shop
- www.zoeliakie.or.at







Reizdarm

- Überempfindlichkeit auf Verdauungsvorgänge (Schmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall, Verstopfung)
- Diagnose: Ausschluss von Allergien, Zöliakie, Histaminunverträglichkeit
- H₂-Atemtest für Fruktose, Laktose und Sorbit
- FODMAP-Diät





FODMAP-Diät

- **F**ermentable (= rascher Abbau durch Darmbakterien wenn malabsorbiert)
- **O**ligosaccharides (= Fruktane, Galaktooligosaccharide GOS)
- **D**isaccharides (= Laktose)
- **M**onosaccharides (= Fruktose)
- **A**nd
- **P**olyols (= Zuckeralkohole Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit)





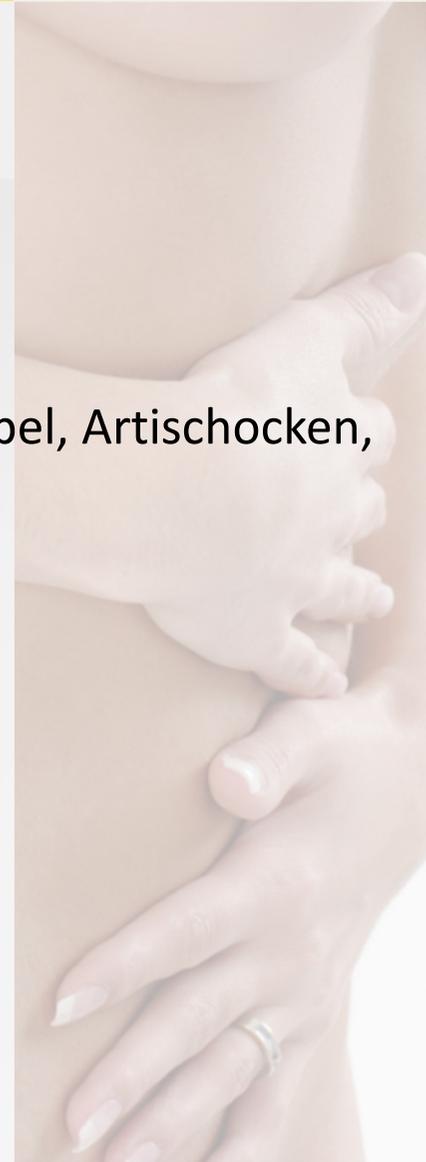
FODMAPs in Lebensmitteln

Oligosaccharide (Fructane und GOS)

- Weizen, Roggen, Gerste, Knoblauch, Zwiebel, Artischocken, Spargel, Hülsenfrüchte

Disaccharide

- Milch und Milchprodukte





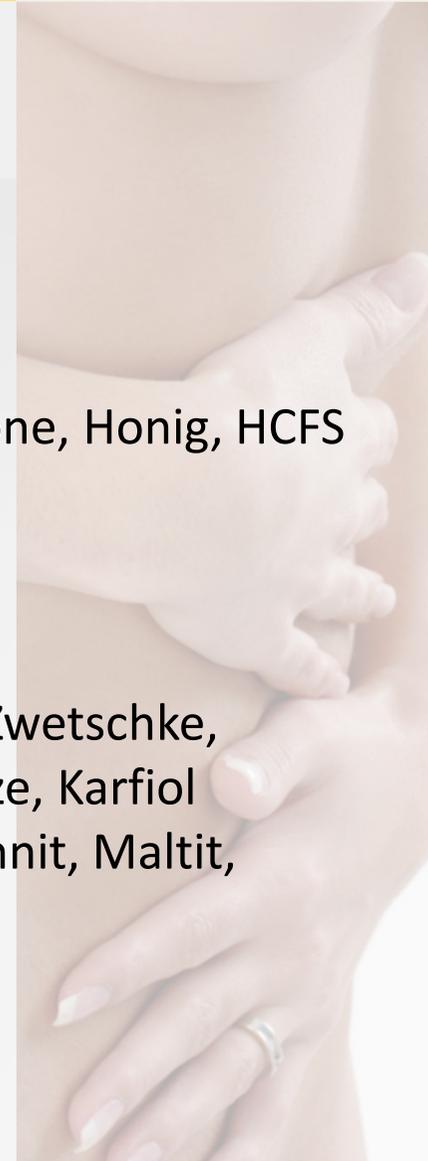
FODMAPs in Lebensmitteln

Monosaccharide (Fruktose)

- Apfel, Birne, Kirsche, Mango, Wassermelone, Honig, HCFS in Produkten (High-fructose-corn-syrup)

Polyole (Sorbit, Mannit)

- Apfel, Birne, Marille, Nektarine, Pfirsich, Zwetschke, Wassermelone, Brombeere, Dörrobst, Pilze, Karfiol
Produkte mit Zusatz von Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Isomalt





FODMAP-Diät

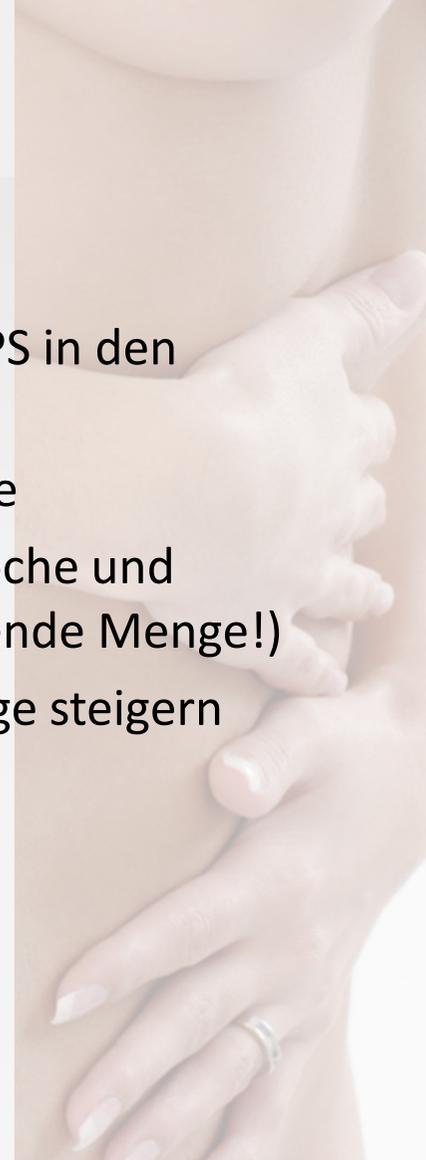
- **Individueller und stufenweiser Speiseplanaufbau:**
abhängig von Testergebnissen und Anamnese
- **Basisdiät 6 bis 8 Wochen:**
Einschränkung von Fruktanen, GOS und Mannit
glutenarme Ernährung (aber nicht glutenfrei!)
- **Bei positiven Atemtest** auf Fruktose und/oder Laktose
zusätzliche fruktosearm, sorbitfrei und/oder laktosefrei





FODMAP-Diät

- Langsame Wiederaufnahme von FODMAPS in den Speiseplan
- Individuelle Auswahl der FODMAP-Gruppe
- Jeweils nur eine FODMAP-Gruppe pro Woche und mindestens 2 Wochen essen (gleichbleibende Menge!)
- Bei Verträglichkeit ohne Symptome: Menge steigern





Beispiel für FODMAP-Wiedereinführung

Polyole

Sorbit: 4 getrocknete Marillen ODER 2 frische Marillen ODER 2 zuckerfreie Kaugummis

Mannit: ½ Tasse Pilze ODER ½ Tasse Karfiol



Laktose

125 bis 250 ml Milch ODER 200 g Naturjoghurt



Fruktose

½ Mango ODER 3 TL Honig



Beispiel für FODMAP-Wiedereinführung



Fruktane

Zwiebel-Fruktane: etwas Zwiebel mitkochen, aber nicht mitessen, dann $\frac{1}{4}$ Tasse gekocht mitessen

Weizen-Fruktane: 2 Scheiben Weizenvollkornbrot



GOS

$\frac{1}{2}$ Tasse Linsen ODER Bohnen ODER Kichererbsen



Was sonst noch wichtig ist

- Die FODMAP-Diät ist NICHT ballaststoffarm
- Sie ist NICHT fettarm
- Die Zubereitungsart ist NICHT relevant (roh oder gekocht)
- Scharfe Gewürze sind erlaubt
- Zusätzliche Medikamente können, je nach Symptom, empfohlen werden

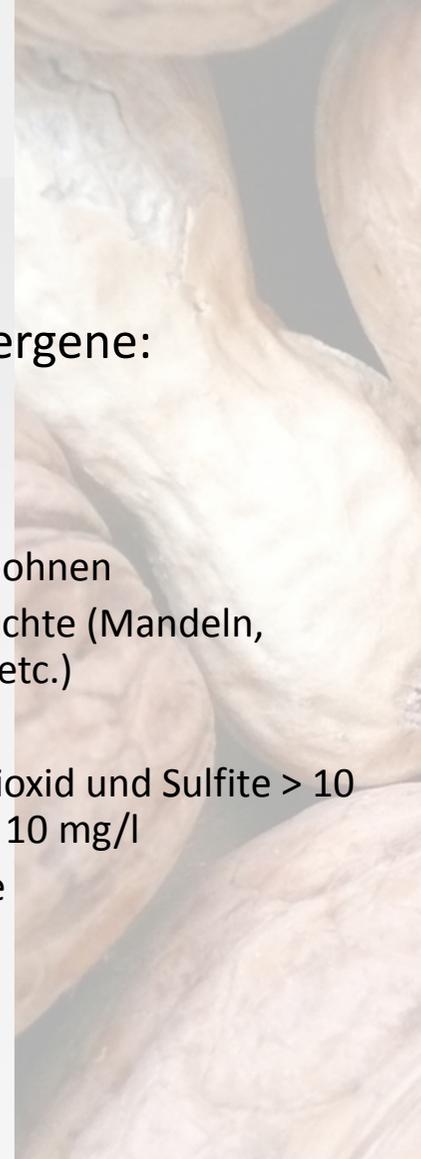






Allergenkennzeichnung

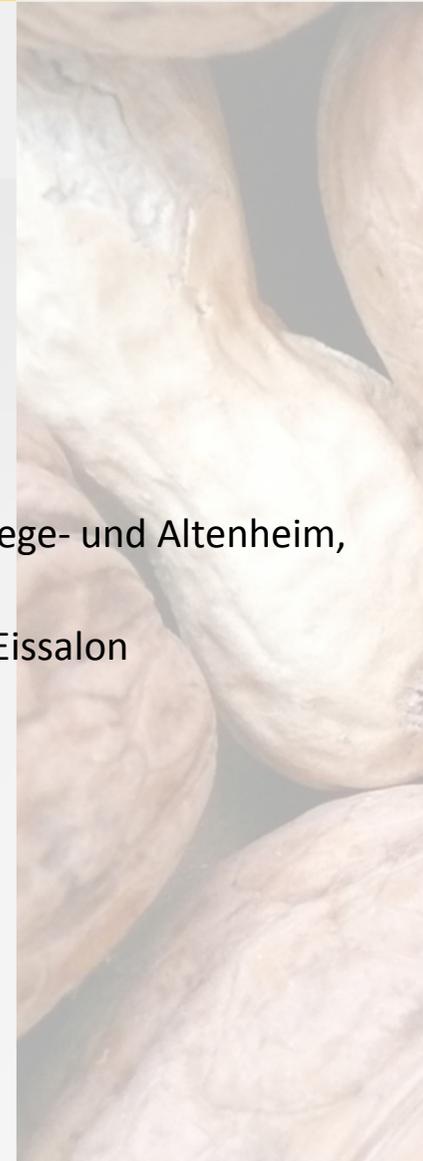
- Verpackte Ware seit 2005 für 14 Hauptallergene:
 - Glutenhaltiges Getreide
 - Ei
 - Erdnüsse
 - Milch, Laktose
 - Sellerie
 - Sesamsamen
 - Lupinen
 - Krebstiere
 - Fisch
 - Soja/Sojabohnen
 - Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse etc.)
 - Senf
 - Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10 mg/l
 - Weichtiere





Allergenkennzeichnung

- Lose Ware ab Dezember 2014:
 - Bäckerei, Konditorei, Metzgerei, Markt etc.
 - Gemeinschaftsverpflegung im Krankenhaus, Pflege- und Altenheim, Schule, Kindergarten, Hort, Mensa
 - Restaurants, Cafés, Imbissstand, Lieferdienste, Eissalon
 - Ausgenommen sind Privatpersonen zB. bei Wohltätigkeitsveranstaltungen





Zum Nachlesen/schauen

- <http://www1.wdr.de/fernsehen/wissen/quarks/sendungen/uebersichtunvertraeglich100.html>
- WDR „Quarks & Co“ vom 23. September 2014



Die Ernährungsberatung

In Salzburg und in den Außenstellen
Bischofshofen, Zell/See, Hallein und
Tamsweg

0662/8889-8125 oder 8126

ernaehrung@sgkk.at

