

## News Oktober 2012

### Lebensmittel-Intoleranz steigt in Europa

#### Experte: „Darm kommt mit Lebensgewohnheiten nicht zurecht“

Wien (pte035/22.10.2009/13:58) - Immer mehr Menschen in Europa vertragen bestimmte Lebensmittel nicht und entwickeln nach deren Konsum Hautausschläge, Durchfall oder Übelkeit. Lebensmittel-Intoleranz ist im Vormarsch und wird heute noch immer häufig falsch diagnostiziert, weshalb Aufklärung über dieses Thema wichtig ist. Darauf haben Vertreter der wissenschaftlichen Gesellschaft zur Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Toleranzen (NutriDis) <http://www.nutridis.at> heute, Donnerstag, in Wien hingewiesen.

Während Allergien auf Lebensmittel nur zwei bis fünf Prozent der Mitteleuropäer betreffen, ist diese Zahl bei Intoleranzen mit mindestens 20 Prozent deutlich höher. Unverträglichkeiten treten meistens in Zusammenhang mit Milchzucker (Laktose) auf, daneben auch mit Fruchtzucker (Fruktose), dem in Wein und Käse enthaltenen Histamin sowie in Verbindung mit Gluten als Zöliakie. Die Diagnose betrifft vor allem Frauen, was die Experten jedoch einzig auf die Abneigung von Männern zurückführen, bei Blähungen und anderen Beschwerden zum Arzt zu gehen.

#### Falsche Ernährung überfordert Darm

„Statistisch steigt die Zahl der Menschen mit Lebensmittel-Intoleranz, was zum Teil auf die steigende Bewusstheit für dieses Problem zurückgeht. Die Sensibilisierung ist heute ähnlich wie bei Allergien vor 30 Jahren“, erklärt Albert Missbichler, wissenschaftlicher Leiter von NutriDis, im presstext-Interview. Es gebe jedoch viele Hinweise dafür, dass auch die tatsächliche Fallzahl zugenommen hat und weiter steigt.

Falsche Ernährung und Lebensführung dürften dabei eine wichtige Rolle spielen, wird Intoleranz doch in über 90 Prozent der Fälle erworben statt geerbt. „Das Lebensmittel-Angebot hat sich rapide geändert und überfordert die Verdauung. Fertiggerichte enthalten heute zahlreiche Geschmacksverstärker und Süßgetränke billigere und süßere Glucose-Ersatzstoffe“, so Missbichler. Involviert sei auch das Überangebot an Nahrung in Verbindung mit unausgewogener Ernährung, die stets das Gefühl hinterlasse, dass noch etwas fehle. „Vor allem schlägt sich jedoch der zunehmende Stress auf die Verdauung“, warnt der Intoleranz-Experte.

## News Oktober 2012

### Lebensmittel-Intoleranz steigt in Europa

#### Tagebuch schafft Klärung

Symptome für Unverträglichkeiten umfassen ein breites Spektrum, das von Darmproblemen, Hautirritationen und Juckreiz bis zu Herzrasen und Schwindel reicht. Eine richtige Zuordnung ist auf Anhieb kaum möglich. „Arzt und Apotheker denken oft nicht primär an die Möglichkeit der Intoleranz. Es geht daher in erster Linie darum, einmal auf die Idee zu kommen, dass eine Unverträglichkeit die Ursache für ein Leiden sein könnte“, so Missbichler. Betroffene sollten zwei Wochen lang penibel alle zu sich genommene Nahrung aufzuschreiben, da bisherige Tests nur auf bestehenden Verdacht Ergebnisse liefern können.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind keine Allergien, wie lange angenommen wurde. „Sie gehen nicht auf Fehlreaktionen der Immunabwehr zurück, sondern auf enzymatische Prozesse im Darm. Dementsprechend anders muss auch die Behandlung erfolgen“, so Missbichler. Am wichtigsten sei dafür die Umstellung des Diätplans, der sozial verträglich sein solle. Darüber hinaus gibt es derzeit die Präparate Fructosin, das Fructose in Glucose umwandelt und Daosin, das den Körper beim Histaminabbau unterstützt. „Wichtiger als die Symptombehandlung ist jedoch die Umstellung der Gewohnheiten, die zu den Problemen geführt haben“, gibt der Pharmazeut zu bedenken.

Download der Fotos zur Pressekonferenz unter [http://fotodienst.at/browse.mc?album\\_id=2944](http://fotodienst.at/browse.mc?album_id=2944)  
presstext.austria