

## **Stress verschlimmert Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten**

### **Unternehmerfrauen im Handwerk informierten sich über Allergien und Darmgesundheit**

von Renate Dibbern - 14.04.2015

„Wann sprechen wir medizinisch von einer Allergie und wann von einer Intoleranz bzw. Unverträglichkeit?“ Diplom Oecotrophologin Gabriele Haar startete Ihren Vortrag bei den Unternehmerfrauen und zahlreichen Gästen mit ein paar Begrifflichkeitserläuterungen. Bei einer Allergie sei das Immunsystem an der Reaktion beteiligt. Das Allergen (i. d. R. ein Eiweißstoff) würde im Blutkreislauf als ein „Fremdstoff“ erkannt und aktiv abgewehrt, das sei dann eine Immunreaktion. Häufige Nahrungsmittelallergene fänden sich in: Milch, Ei, Fisch, Erdnüssen, Schimmelpilze, Pollen, Gewürzen, Zusatzstoffen. Häufigste Symptome bei einer Allergie seien: Asthma bronchiale, Hautreaktionen, Schleimhautentzündungen.

„Bei einer Milcheiweißallergie beispielsweise reagiert das Immunsystem auf tierisches Eiweiß mit einer Abwehrreaktion“, erklärte Frau Haar vor zahlreichem Publikum. Je nach Allergie könne ggf. Milch noch in hochoverhitzter Form verzehrt werden oder es müsse darauf verzichtet werden. Das gelte dann auch für alle Milchprodukte. Evtl. könnten fettreiche Milchprodukte, wie Butter, Sahne, Crème fraîche bzw. Mascarpone in kleinen Mengen vertragen werden, ohne dass es zu Symptomen käme. In der Ernährungsberatung ginge es darum, Alternativen zu Milchprodukten aufzuzeigen. Wichtig sei dabei die sinnvolle Kombination einzelner Lebensmittel miteinander. Als wichtige Lebensmittel wurden in diesem Zusammenhang auch Mandeln, Lupinenprodukte sowie Hülsenfrüchte und deren Produkte benannt.

Frau Haar servierte den Unternehmerfrauen Hafer- und Sojadrinks sowie eine Tofuzubereitung. Einige Teilnehmerinnen waren sehr angetan vom Geschmack des Haferdrinks und konnten sich vorstellen, diesen auch ohne Allergie in ihre Ernährung aufzunehmen.

Von einer Unverträglichkeit / Intoleranz spräche man, wenn Lebensmittel im Verdauungstrakt Probleme bereiten. Dies sei z. B. bei einer Fruktose- oder Laktose-Unverträglichkeit der Fall. Die Ursachen könnten unterschiedlich sein: Möglich sei, dass die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme produziere, bei der Fruktose-Intoleranz wäre das die Fruktase, beim Milchzucker sei es die Maltase. Möglich sei auch, dass die Darmschleimhaut im Dünndarm eine Funktionsstörung hätte oder eine Entzündung vorläge, so dass die Stoffe nicht aufgenommen werden könnten. Die nicht verdauten oder nicht aufgenommenen Stoffe landen im Dickdarm, dort gäbe es dann Turbulenzen, weil es zu Gärungen käme. Als Symptome folgten Bauchschmerzen mit Blähungen und Durchfälle. Frau Haar empfahl z.B. bei einer Fruktose-Intoleranz auf Haushaltszucker komplett zu verzichten, auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Sorbitol, Mannit, Xylit, Inulin, Isomalt könnten Symptome auslösen.

Fruktosereiches Obst, wie Äpfel oder Fruchtsäfte würden i. d. R. nicht mehr vertragen. Je nach schwere der Ausprägung könnten aber kleine Mengen von einzelnen Früchten vertragen werden. „Ein Kniff liegt beim Süßen mit Traubenzucker, dieser hilft zur besseren Verträglichkeit“, führte Frau Haar weiter aus.

Bei einer Gluten-Unverträglichkeit vertrage man das Klebereiweiß Gluten nicht .Die Betroffenen reagierten mit Symptomen wie: Blähungen, Durchfälle und Gewichtsabnahme.

Es käme zu Entzündungsherden und Veränderung in der Darmschleimhaut. Bei schweren Formen spräche man vom Krankheitsbild Zöliakie, dabei käme es zu einer Autoimmunreaktion im Dünndarm. Hier sei eine strenge Diät unumgänglich. Weizen und sämtliche Weizenprodukte könnten nicht mehr gegessen werden. Auch Gerste, Roggen, Dinkel und Grünkern, Kamut, Einkorn, Urkorn, Emmer sowie deren Produkte enthielten Gluten. Die Zutatenlisten bei verpackten Lebensmitteln müsse beachtet werden.

Alternativ könnten Reis und Reisprodukte, Mais und Maisprodukte, Buchweizen, Hirse, Teff, Quinoa, Amaranth auf den Speiseplan genommen werden. Die Teilnehmenden probierten am Vortragsabend ein glutenfreies Brot und waren von dem Geschmack angetan.

„Wichtig zu wissen ist, dass sowohl das Immunsystem als auch die Darmfunktion in engem Zusammenhang mit der psychischen Verfassung und dem vegetativen Nervensystem zusammenhängt. Stressauslösende Situationen verschlimmern i. d. R. das Bild“, erläuterte Frau Haar.

„Wie kann die Darmgesundheit gestärkt werden?“ erkundigten sich einige Teilnehmerinnen. Die Darmflora sei abhängig von den anwesenden Darmbakterien. Milchsäurebakterien spielten dabei eine wichtige Rolle. Über das Essen könnten diese durch den Verzehr von milchsäurevergohrenen Produkten, wie Joghurt, Kefir oder pflanzliche Varianten wie Sauerkraut oder Brottrunk zugeführt werden.

Ebenfalls wichtig sei die Zufuhr von reichlichen Ballaststoffen aus rohem oder leicht gedünstetem Gemüse sowie Vollkornprodukten in Kombination mit viel Flüssigkeit. Die Darmschleimhaut würde durch Ballaststoffe gut massiert und angeregt.

„Entzündungshemmend wirken Kräuter und Gewürze, so kann frisches Kurkuma oder Ceylonzimt gezielt eingesetzt werden“, beendete Frau Haar ihren Vortrag.

Die Unternehmerfrauen und die Gäste dankten Frau Haar für den interessanten Abend und für die vielen gesundheitlichen Ernährungstipps.