



Intoleranzen: Gezielte Diät

ExpertInnen setzen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf individuelle Diagnose und Ernährungsempfehlungen.

Nahrungsmittelunverträglichkeit: Ungezielte Diäten sind kein Heilmittel

Verschiedene Inhaltsstoffe unserer täglichen Nahrung können zu Unverträglichkeiten führen und so unseren Verdauungstrakt belasten und damit die Lebensqualität entschieden beeinträchtigen. Neue Forschungsergebnisse der Med Uni Graz bestätigten nun, dass der ungezielte Einsatz von glutenfreien Diäten nicht den gewünschten Erfolg bei gewissen Unverträglichkeiten liefert, sondern eine spezifische Ernährungsumstellung notwendig ist, um dauerhaft an Lebensqualität zurück zu gewinnen.

Unser tägliches Brot: Kohlenhydrate als „Krankmacher“?

Zöliakie, Fruktoseintoleranz, Laktoseintoleranz usw. Lang ist die Liste der Allergien- und Intoleranzen auf verschiedene Lebensmittelinhaltsstoffe und daher liest sich so manche Speisekarte seit der Kennzeichnungspflicht der Inhaltsstoffe wie ein Lexikon. Kohlenhydrate, Proteine und biogene Amine – zum Beispiel das Histamin – sind dafür verantwortlich, dass unsere Verdauung nicht mehr richtig arbeiten kann und so typische Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall und Verstopfung aber auch extraintestinale Symptome wie Kopfschmerzen etc. auftreten können. WissenschaftlerInnen der Medizinischen Universität Graz rund um Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Sandra Holasek, Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie der Med Uni Graz, haben nun untersucht, wie die krankheitsverursachenden Lebensmittelinhaltsstoffe bei Menschen mit einer Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität wirken.

Genereller Glutenverzicht ist nicht das Universalheilmittel

Die Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität – non-celiac gluten sensitivity (NCGS) – ist eine Weizenunverträglichkeit mit einem der Zöliakie ähnlichen Bild. Anders als bei der Zöliakie (entzündliche Reaktion der Darmschleimhaut auf das Klebeweiß Gluten) kann bei NCGS keine Glutenunverträglichkeit oder Weizenallergie nachgewiesen werden. Eine Zöliakie kann der Arzt mit Blutwerten (Gewebsrtransglutaminase Antikörpern) und einer Gastroskopie mit den dabei entnommenen Gewebeproben aus dem Zwölffingerdarm und deren histologische Untersuchung (unter dem Mikroskop) und Weizenallergie (IgE im Serum und Prick-Hauttest) gut feststellen. Eine Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NZWS) ist derzeit eine symptomorientierte, klinische Diagnose mit noch fehlenden Markern. „Die Beschwerden bei NCGS sind sehr ident mit denen bei Histaminintoleranz“, sagt Sandra Holasek. In

Anbetracht der kürzlich beschriebenen Symptome von NCGS, wie beispielsweise Völlegefühl und Magenschmerzen, beschreiben die Grazer WissenschaftlerInnen die Parallelen von NCGS zur Histaminintoleranz (HIT) an Hand der vier bekannten Histamin Rezeptoren.

„Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit erfordert eine fundierte klinische Diagnostik und individuelle Behandlung kombiniert mit einer entsprechend abgestimmten diätischen Ernährung zur nachhaltigen Linderung der Symptome“, beschreibt Sandra Holasek die Maßnahmen bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Nach einer detaillierten diagnostischen Abklärung aller möglichen krankheitsverursachenden Faktoren kann eine gezielte Intervention für eine einzelne oder möglicherweise auch kombinierte Nahrungsmittelunverträglichkeit mehr helfen als eine ungezielte Diät mit geringen fermentierbaren Oligo-, Di- und Monosacchariden und Polyolen (FODMAP) oder der weit verbreitete Verzicht auf glutenfreie Nahrungsmittel.

Glutenfreie Ernährung: Auf die Vielfalt kommt es an

Glutenfreie Produkte können prinzipiell aus den Getreidearten Reis, Mais, Hirse, Sorghum, (Hafer), aus den Pseudogetreiden Amaranth, Quinoa und Buchweizen und anderen stärkereichen Rohstoffen wie Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Lupinen, etc.), Wurzel- und Knollenfrüchten (Kartoffelstärke), Bananen und Kochbananen oder Kastanien hergestellt werden. Obwohl damit ein großes Spektrum an Rohstoffen zur Verfügung steht, werden etwa drei Viertel aller glutenfreien Produkte aus (weißem) Reis oder Mais(stärke) produziert.

Das hat Folgen für die ernährungsphysiologische Qualität der Produkte: die Energiedichte ist hoch, aber die Nährstoffdichte gering (geringer Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffen). Die Erhöhung der Biodiversität unserer Landwirtschaft und ein entsprechendes Bewusstsein haben damit hohe gesundheitsfördernde Relevanz.

Weitere Informationen:

Assoz.-Prof. PD Mag. Dr. Sandra Holasek

Otto Loewi Forschungszentrum

Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 380 4292

sandra.holasek(at)medunigraz.at

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00011-017-1117-4>

Presse-Information

Tuesday, 27. March 2018