

Ruediger Dahlke

90  
Gerichte  
unter  
30 Minuten



PEACE  
FOOD

vegan  
einfach schnell

Gräfe und Unzer

1000 Deutschschweizern, Österreichern  
und Süddeutschen brachte es ans Licht.



## Die häufigsten Intoleranzen

Bei Nahrungsmittelallergie reagiert das Immunsystem des Körpers überzogen und eben allergisch auf einen bestimmten Stoff in der Nahrung, der für Gesunde harmlos ist. Die Folgen können für Betroffene unter ungünstigen Umständen lebensbedrohlich werden.

Bei Nahrungsmittel-Intoleranzen funktioniert ein Enzym oder Transportmechanismus im Darm nicht, was allergieähnliche Symptome hervorruft. Etwa 40 Prozent der Bevölkerung leiden inzwischen an einer Allergie, die sich allerdings längst nicht nur auf Nahrungsmittel bezieht, und

knapp 20 Prozent ertragen - laut Schulmedizin - mindestens eine Intoleranz.

## Die häufigsten Lebensmittel-Unverträglichkeiten

- Laktose-Intoleranz: knapp 12 Prozent
- Histamin-Intoleranz: gut 10 Prozent
- Unverträglichkeit von Sorbit: knapp 8 Prozent
- Gluten-Unverträglichkeit: gut 6 Prozent (Perlmutter geht von mindestens 30 Prozent aus)

- Fruktose-Intoleranz: knapp 6 Prozent
- Galaktose-Intoleranz: 4,5 Prozent
- Saccharose-Intoleranz: gut 4 Prozent

Die häufigste Unverträglichkeit ist demnach die gegen Laktose, den Milchzucker, die für pflanzlich-vollwertig Lebende schon gleich mit den Milchprodukten wegfällt. Auffällig ist, wie überhäufig die Intoleranzen verschiedene Zucker und damit Kohlenhydrate betreffen. Darin spiegeln sich die zunehmenden Probleme, die wir mit der Süße des Lebens und den Kohlenhydraten aus Getreiden haben.