

und reagiert mit Magen-Darm-Beschwerden. Grund dafür ist zumeist ein Mangel an bestimmten Enzymen. Da die jeweiligen Enzyme jedoch in der Regel nicht komplett fehlen, ist es den meisten Menschen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit durchaus möglich, das entsprechende Lebensmittel zu sich zu nehmen – allerdings nur in Maßen, um beschwerdefrei leben zu können.

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Bei einer Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine Erkrankung des Dünndarms, welche durch das in Getreide enthaltene Klebereiweiß Gluten ausgelöst wird. Gluten ist in vielen einheimischen Getreidearten wie

zum Beispiel Gerste, Weizen, Roggen oder Dinkel enthalten. Bei einer solchen Unverträglichkeit, deren schwerste Form die Zöliakie ist, denkt das Immunsystem fälschlicherweise, das Gluten-Proteine Eindringlinge seien, und versucht sie abzuwehren. Dabei greift das Immunsystem auch die Strukturen der Darmwand an und beschädigt diese. Der Angriff des Körpers auf sich selbst ist der Grund, warum die Zöliakie als Immunerkrankung eingestuft wird. Symptome äußern sich beispielsweise als Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall oder Übelkeit. Bei einer Zöliakie kann eine erfolgreiche Behandlung nur durch das konsequente Vermeiden glutenhaltiger Speisen

erreicht werden.

HISTAMININTOLERANZ

Histamin spielt als Botenstoff bei vielen allergischen Reaktionen eine Rolle. Beim Kontakt mit Allergenen, zum Beispiel beim Heuschnupfen mit Pollen, setzt der Körper Histamin zur Bekämpfung von Fremdkörpern frei, was dann zur allergischen Reaktion führt. Ein hoher Histaminspiegel im Blut kann jedoch auch über die Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel zustande kommen. Betroffenen fehlt es an dem Enzym Diaminoxidase, das für den Histaminabbau zuständig ist. Bleibt Histamin in großer Konzentration im Körper, führt es zu Symptomen wie Durchfall, Kopfschmerzen, Juckreiz

oder einer laufenden Nase.

Histaminintoleranz ist eine allergische Reaktion auf das in Lebensmitteln vorkommende Histamin. Der Dünndarm kann dieses aufgrund eines Enzymdefekts nicht abbauen. Erhöht sich der Histaminspiegel durch den Verzehr histaminreicher Lebensmittel wie zum Beispiel Nüssen, kann es zu einem Histaminüberschuss kommen. Auch Nahrung, die zwar histaminfrei ist, aber die Ausschüttung des körpereigenen Histamins fördert, wie zum Beispiel Erdbeeren oder Schokolade, kann für diesen Effekt sorgen.

LAKTOSEINTOLERANZ

Laktose- oder Milchzucker-

Unverträglichkeit beruht auf einem Mangel beziehungsweise Aktivitätsverlust des Enzyms Laktase. Laktose besteht aus zwei miteinander verbundenen Zuckermolekülen: Glukose und Galaktose. Der Darm kann sie aber nur als Einzelzucker aufnehmen. Daher muss der Milchzucker zuerst in seine Bestandteile aufgespalten werden. Das erledigt ein in der Schleimhaut des Dünndarms sitzendes Enzym, die sogenannte Laktase. Bei einer Laktoseintoleranz kann das Verdauungsenzym Laktase nur vermindert produzieren, was dazu führt, dass ein Laktasemangel entsteht und der durch Nahrungsmittel aufgenommene Milchzucker nicht