E-Book

Gesund essen – unbeschwert leben

- Fructoseintoleranz
- Histaminintoleranz
- Gluten-/ATI-Sensitivität
- Laktoseintoleranz
- Reizdarmsyndrom
- M. Crohn/C. ulcerosa
- Mikrobielle Darmbesiedlung
- Antibiotika richtig einnehmen
- Immunsystem und Abwehrkräfte

Fructoseintoleranz

Was bedeutet Fructoseintoleranz?

Bei einer Fructoseintoleranz (Fructose-Malabsorption) kommt es nach dem Verzehr fruchtzuckerhaltiger Speisen zu Verdauungsbeschwerden und durchfallartigen Störungen, Bauchschmerzen, Blähbauch und Blähungen. Grund dafür ist der Mangel eines Transportproteins (GLUT-5) im Dünndarm des Betroffenen. Er führt dazu, dass Fructose nicht oder in nicht ausreichendem Maße verdaut wird.
Der unverdaute Fruchtzucker wandert dann bis in den Dickdarm, wo er zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen verstoffwechselt wird.
Diese verursachen die charakteristischen Darmsymptome und verstärken eine oftmals vorhandene Reizdarmsymptomatik. Wird auf diese Krankheit langfristig nicht diätetisch eingegangen, so drohen den Betroffenen neben Verdauungsstörungen auch Depressionen, häufige Erkältungen und Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln.

Empfehlungen bei Fructoseintoleranz

- Fructosefreie Ernährung
- Tryptophan, Zink und Folsäure
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Obst, Gemüse und Fruchtsäfte stehen heute täglich auf unserem Speiseplan. Auch Konfitüren, Honig, Süßstoffe sowie Cola und Limonaden mit Maissirup (HFCS) gehören dazu.
Hinzu kommt, dass aus technologischen Gründen vielen Speisen und Getränken Fructose beigemengt wird. Dadurch erhöht sich die zugeführte Fructosemenge auf ein für viele nicht mehr zu tolerierendes Ausmaß.
Bei Betroffenen ist außerdem ein signifikant erniedrigter Tryptophanspiegel beobachtet worden. Tryptophan ist der Baustein zur Bildung des Glückshormons Serotonin.
Depressionen und Antriebsmangel sind direkte Folge eines Tryptophanmangels.
Aus Studien weiß man aber auch, dass Patienten mit Fructoseintoleranz niedrigere Folsäurewerte aufweisen als gesunde Vergleichspersonen.

Formen der Fructoseintoleranz

Intestinale Fructoseintoleranz (Fructose-Malabsorption)

- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit
- Störung des Fructose-Transporters GLUT-5
- moderate Diät erforderlich
- betrifft 30 von 100 Menschen

Hereditäre Fructoseintoleranz (vererbte Form)

- angeborene Stoffwechselstörung
- Defekt des Enzyms Aldolase B
- strenge Diät erforderlich
- betrifft 1 von 20.000 Neugeborenen

Quelle: Fructoseintoleranz. Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen. TRIAS Verlag

Infolge eines Folsäuremangels können depressive Verstimmungen, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche auftreten.
Auch Zinkmangel scheint ein typisches Symptom einer Fructoseintoleranz zu sein: In einer Untersuchung einer Patientengruppe litten sogar alle Personen mit Zinkmangel auch gleichzeitig unter Fructoseintoleranz. Der Mineralstoff Zink spielt bei vielen Prozessen im Organismus eine wichtige Rolle. Am bekanntesten ist seine Beteiligung an der Immunabwehr. Liegen hier Störungen vor, so werden Virusinfektionen wie Erkältungen oder Corona-Atemwegsinfekte in ihrer Entstehung begünstigt.

Was kann man dagegen tun?

Die Fructose-Malabsorption ist nicht heilbar. Wer unter dieser Stoffwechselstörung leidet, wird aller Voraussicht nach sein Leben lang damit konfrontiert sein. In fast allen Fällen lassen sich die Beschwerden durch therapeutische Maßnahmen aber auf ein Minimum reduzieren oder gar völlig beseitigen. Hierzu zählen insbesondere eine fructosereduzierte Diät, eine Nahrungsergänzung durch Tryptophan, Zink und Folsäure und die Sanierung der Darmflora.
Eine fructosearme Ernährungsweise stellt die wichtigste Komponente in der Therapie dar. Dabei steht das Herausfinden der persönlichen Toleranzgrenze an erster Stelle. Gemieden werden sollten Lebensmittel mit hohem Fruchtzuckergehalt wie Obst, Honig, Konfitüren und Fruchtsäfte. Auch Süßstoffe und damit viele Diabetikermenüs enthalten Fruchtzucker oder das ebenfalls unverträgliche Sorbit.
Da Obst und Gemüse als Vitaminspender für eine gesunde Ernährung lebenswichtig sind, ist ein völliger Verzicht nicht ratsam. Oftmals werden fructosearme Sorten wie Pilze, Spinat oder Brokkoli von Betroffenen gut vertragen. Ein ausführliches Studium geeigneter Obst- und Gemüsesorten ist Betroffenen in jedem Fall anzuraten.

Abgrenzung zur Hereditären Fructoseintoleranz

Neben der hier beschriebenen Fructose-Malabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit) gibt es auch die Hereditäre Fructoseintoleranz. Die Ratschläge und Informationen dieser Broschüre sind für Patienten mit Hereditärer Fructoseintoleranz nicht geeignet.

Fruchtzuckergehalt einzelner Lebensmittel:

Apfelsaft	6,4 g / 100 g	Traubensaft	8,3 g / 100 g
Honig	38,8 g / 100 g	Kirschkonfitüre	21,7 g / 100 g
Birne	6,7 g / 100 g	Weintrauben	7,4 g / 100 g
Banane	3,6 g / 100 g	Rosinen	32,8 g / 100 g

Quelle: Fructoseintoleranz. Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen. TRIAS Verlag

Histaminintoleranz

Was bedeutet Histaminintoleranz?

Die Histaminintoleranz ist ein Enzymdefekt, der zu einer Reihe allergieähnlicher Beschwerden führt. Verdauungsstörungen sind die mit Abstand häufigsten Symptome einer Histamin-Unverträglichkeit.
Aber auch andere Organsysteme sind von der Wirkung des überschüssigen Histamins betroffen. So kommt es neben Magen-Darm-Beschwerden wie durchfallartigen Störungen und Bauchkrämpfen auch zu Migräne, Hautausschlag, asthmatischen Beschwerden, Antriebslosigkeit, Herz-Rhythmus-Störungen oder Regelbeschwerden.

Empfehlungen bei Histaminintoleranz

- Histaminarme Ernährung
- Zuführen der DAO-Kofaktoren Vitamin B6 und C, Zink, Kupfer, Magnesium
- Einnahme von Tryptophan
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Wie kommt es zu den Symptomen?

Prinzipiell entstehen Beschwerden dann, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er abbauen kann. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Dieser Mechanismus ist bei Patienten mit Histaminintoleranz vermutlich aufgrund eines Mangels an Kofaktoren der DAO gestört. Für die Verstoffwechselung histaminreicher Speisen und Getränke steht dadurch nicht genügend Enzymaktivität zur Verfügung.
Dies wird besonders dann zum Problem, wenn der Organismus mit größeren Mengen an Histamin konfrontiert wird, wie dies beim Verzehr stark histaminreicher oder -liberierender Speisen der Fall ist. Aber auch eine Vielzahl von Medikamenten und sogar Lebensmittel-Zusatzstoffe können durch das Freisetzen des im Körper gebundenen Histamins eine Überbelastung des Organismus herbeiführen. Die Vitamine B6 und C sowie Zink, Kupfer und Magnesium gelten als Kofaktoren der Diaminoxidase. Histaminbedingte Darmbeschwerden können

Symptome der Histaminintoleranz:

- Hautausschlag und Rötungen
- Herz-Rhythmus-Störungen
- Husten und Asthma
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Regel-Beschwerden
- Rinnende Nase und Schnupfen

Quelle: Histaminintoleranz. Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen. TRIAS Verlag

zusätzlich einen Tryptophanmangel begünstigen. Dieser nimmt Einfluss auf den Haushalt des Glückshormons Serotonin, wodurch Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen begünstigt werden.

Ursachen einer Histamin-Überlastung:

- Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel
- Verzehr von Histaminliberatoren
- Verzehr von biogenen Aminen
- Hemmung der Diaminoxidase
- Magen-Darm-Infekt
- angeborener Enzymdefekt

Quelle: Histaminintoleranz. Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen. TRIAS Verlag

Was kann man dagegen tun?

Die Therapie der Histaminintoleranz besteht aus zwei Komponenten: Eliminationsdiät und Arzneimitteltherapie. Die wichtigste und von allen Fachleuten als vorrangig empfohlene Methode zur Therapie ist die Eliminationsdiät, also das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder im Körper freisetzen können, ferner die Reduzierung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen sowie das Absetzen Histamin freisetzender Medikamente. Histaminreiche Speisen wie Fisch, durch Gärung entstandene Lebensmittel, verschiedene Käsesorten und viele Weine (insbesondere Rotwein) sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Auch Histamin freisetzende Lebensmittel wie Erdbeeren oder Tomaten gehören – wenn überhaupt – nur noch in kleinen Mengen auf den Speiseplan. Ganz wichtig ist es auch, bei tierischen Lebensmitteln auf die Frische und auf eine ununterbrochene Kühlkette zu achten.

Möglichkeiten der Arzneimitteltherapie

Die körpereigene Produktion der DAO kann durch die Einnahme der Kofaktoren Vitamin B6 und C, Zink, Kupfer und Magnesium unterstützt werden. Durch die Einnahme von Tryptophan wird der Serotoninhaushalt gestärkt. Auch eine grundlegende Darmsanierung, also die Besiedlung der Darmflora mit probiotischen Bakterien, ist bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeit empfehlenswert.

Ermittelte Histaminwerte einzelner Lebensmittel:

Fleischsalat	9–310 mg / Kg	Parmesan	bis 580 mg / Kg
Schweinsleber	225 mg / Kg	Hefe	1660 mg / Kg
Thunfisch	bis 13000 mg / Kg	Salami	10–280 mg / Kg
Forelle	333 mg / Kg	Emmentaler	10–500 mg / Kg

Quelle: Histaminintoleranz. Diagnose finden, Auslöser erkennen, Ernährung anpassen. TRIAS Verlag

Gluten-/ATI-Sensitivität

Was bedeutet Gluten- bzw. ATI-Sensitivität?

Unter Glutensensitivität versteht man eine Überempfindlichkeit gegen das Kleber-Eiweiß Gluten, das in allen Getreidesorten enthalten ist. Als ATI (=Amylase-Trypsin Inhibitoren) bezeichnet man eine Gruppe von Proteinen, die ebenfalls in Getreide vorkommt. Der Verzehr von gluten- und ATI-haltigen Brot- und Backwaren verursacht bei vielen Menschen gesundheitliche Beschwerden.

Empfehlungen bei Gluten-/ATI-Sensitivität

- Getreide in Form von Brot- und Backwaren meiden
- Zufuhr von Folsäure, Eisen, alle B-Vitamine, Selen, Molybdän, Magnesium, Vitamine C, E, D, K

Mittlerweile mehren sich Hinweise darauf, dass nicht – wie ursprünglich angenommen – Gluten, sondern ATI für die Beschwerden einer Gluten-Sensitivität bzw. einer Gluten-Intoleranz verantwortlich ist. Man nimmt an, dass die Gluten-/ATI-Sensitivität um ein Vielfaches häufiger in der Bevölkerung auftritt als die Zöliakie.

Abgrenzung zur Zöliakie

Das Beschwerdebild einer Gluten-/ATI-Sensitivität ähnelt dem der Zöliakie und auch dem einer Weizenallergie, weshalb hier eine klinische Abklärung zwingend erforderlich ist. Magen-Darmbeschwerden sowie Hautausschlag, Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen können wenige Stunden oder auch erst Tage nach dem Genuss von Getreideprodukten auftreten. Bei täglichem Konsum von Brot- und Backwaren kann es auch bei Gluten-/ATI-Sensitivität – genauso wie bei der Zöliakie und bei Weizenallergie – zu Gewichtsverlust und Nährstoffmangel kommen. Meiden Betroffene gluten- und ATI-haltige Speisen, so heilen die Beschwerden folgenfrei wieder aus.
Bis zum vollständigen Abklingen der Symptome können allerdings Monate oder sogar Jahre vergehen.

Das Beschwerdebild der Gluten-/ATI-Sensitivität

Die Liste möglicher Symptome ist lang. Bauchschmerzen, teilweise verbunden mit einem brennenden Gefühl am Mageneingang, Übelkeit und Erbrechen, Blähungen, Darmträgheit und Durchfall sind möglich und gehen einher mit Nährstoffmangel und Gewichtsverlust. Anhaltende Müdigkeit, Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, Muskelkrämpfe und Gelenkschmerzen sowie Kopfschmerzen, Energielosigkeit, Verwirrtheit, Kreislaufstörungen, Ekzeme, gerötete oder geschwollene Zunge sowie Aphten (schmerzhafte weiße Blasen im Mund) wurden dokumentiert.
Bei Blutuntersuchungen lautet der Befund oft Nährstoffmangel, insbesondere in Bezug auf Eisen, Magnesium, Folsäure und B-Vitamine.

Diagnose der Gluten-/ATI-Sensitivität

Die Diagnose einer Gluten-/ATI-Sensitivität basiert hauptsächlich auf dem Ausschluss einer Zöliakie und einer Weizenallergie. Liegen diätetische Anhaltspunkte für den Verdacht einer wie auch immer gearteten Unverträglichkeit von Getreidespeisen vor, so kann durch

eine Blutuntersuchung nach spezifischen Antikörpern für eine Zöliakie gesucht werden. Konkretisiert sich der Verdacht auf eine Zöliakie, so kann deren Diagnose mittels einer Dünndarmbiopsie gesichert werden. Der Ausschluss einer Allergie erfolgt mittels eines Allergietests. Bei einer Gluten-/ATI-Sensitivität kommt es nicht zur Bildung zöliakie- oder allergietypischer Antikörper. Die Darmschleimhaut von Betroffenen stellt sich unauffällig dar und ist meist nicht geschädigt.

Glutenfreies Brot aus dem Fachhandel

Somit kann eine Gluten / ATI-Sensitivität diagnostiziert werden, wenn Zöliakie und Weizenallergie mittels der genannten Verfahren ausgeschlossen wurden und es bei Einhaltung einer getreidearmen Kost zu einer Besserung dieser Beschwerden kommt.

Behandlung einer Gluten-/ATI-Sensitivität

Das Mittel der Wahl bei einer Glutensensitivität ist die Einhaltung einer getreidearmen Kostform. Hierbei müssen Brot- und Backwaren aber – im Gegensatz zur Zöliakie und zur Weizenallergie – nicht vollständig gemieden werden. Die Inanspruchnahme einer Ernährungsberatung ist Betroffenen in jedem Fall anzuraten. Unter professioneller Anleitung lässt sich ermitteln, welche Sorten und Mengen an Getreide individuell noch tolerierbar sind. Neben gesunder Ernährung und Lebensweise ist auf eine hinreichende Zufuhr von Nährstoffen, insbesondere Eisen und Magnesium, B-Vitamine und Folsäure, sowie weiterer Vitamine zu achten.

Glutenfrei	Glutenhaltig
Getreide: Mais, Reis, Buchweizen, Amaranth, Hirse, Johannisbrotkernmehl, Quinoa. Kartoffeln, frisches Gemüse, frisches Obst, Ei, Milchprodukte ohne glutenhaltige Stärke, Fleisch, Fisch, Honig, Zucker, Tofu.	Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Einkorn, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous. Speisen aus mehreren Verarbeitungsstufen können stets glutenhaltig sein aufgrund der Zugabe von Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Konservierungsstoffen, Stabilisatoren oder Stärke.

Laktoseintoleranz

Was bedeutet Laktoseintoleranz?

Die Laktoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) ist ein weit verbreiteter Enzymdefekt. Durch einen Mangel des Verdauungsenzyms Laktase wird Laktose (Milchzucker) im Dünndarm unzureichend verdaut und verursacht Beschwerden im Dickdarm. Typische Symptome sind durchfallartige Störungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Schwindelgefühl, Blähbauch und Blähungen.

Empfehlungen bei Laktoseintoleranz

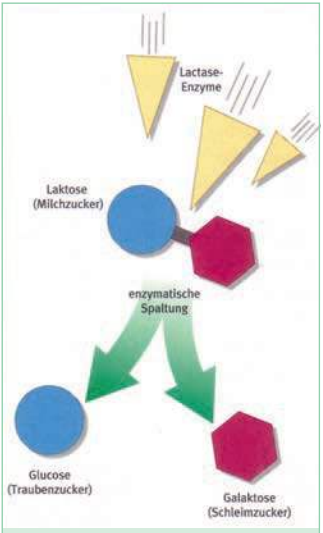
- Laktosefreie und kalziumreiche Ernährung
- Laktase-Enzyme in Kapselform
- Kalzium als Nahrungsergänzung
- Aufbau und Sanierung der Darmflora

Was ist Laktose?

Laktose ist eine Zuckerart, die ursprünglich in der Milch vorkommt. Die Lebensmittelindustrie setzt Laktose aus technologischen Gründen auch bei der Herstellung von Nahrungsmittel ein, in denen man überhaupt keine Milchbestandteile vermuten würde.
Ein Beispiel: Wurstwaren enthalten meist so genannte Zuckerstoffe. In der Regel handelt es sich dabei um eben jenen Milchzucker, den allein in Deutschland 12 Millionen Menschen nicht vertragen.

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten milchzuckerhaltige Speisen meiden, gleichzeitig aber auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium achten. Aber Vorsicht: Milchprodukte sind die wichtigste Kalziumquelle in unserer Ernährung.
Eine laktosearme Ernährungsweise kann daher langfristig schwere Gesundheitsschäden verursachen. Wer seinen Kalziumbedarf nicht durch sorgfältige Auswahl kalziumreicher Speisen decken kann, sollte seine Nahrung mit Kalzium + Vitamin D3 Präparaten ergänzen.
Auch durch die Einnahme von Laktase-Präparaten (siehe z. B. www.laktase.de) vor oder während einer milchzuckerhaltigen Mahlzeit kann die Verträglichkeit der Speisen verbessert werden.



Spaltung der Laktose im menschlichen Dünndarm. (Aus: Laktoseintoleranz, Wenn Milchzucker krank macht, TRIAS Verlag

Sie ersetzen das fehlende Enzym und sorgen so für einen unbeschwerteren Genuss von Milchprodukten.
Nicht zuletzt verbessert auch die Einnahme von Probiotika die Laktoseverdauung. Insbesondere Lactobacillus- und Bifidobakterien stehen im Ruf, durch Ihre positive Wirkung auf die menschliche Darmflora einen nützlichen Beitrag zur Verdauung zu leisten und Menschen mit häufigen Darmbeschwerden eine Linderung Ihrer Symptomatik zu verschaffen.

Laktosegehalt einzelner Lebensmittel:

Kuhmilch	4,8 g / 100 g
Yoghurt	4,0 g / 100 g
Saure Sahne	3,3 g / 100 g
Püree	4,0 g / 100 g
Nougat	25,0 g / 100 g
Milcheis	6,9 g / 100 g
Goudakäse	2,0 g / 100 g
Wurstwaren	1,0 – 4,0 g / 100 g
Crème Fraiche	2,5 g / 100 g
Kaffeeweißer	10,0 g / 100 g

Quelle: Laktoseintoleranz, Wenn Milchzucker krank macht, TRIAS Verlag

Fertigwaren mit folgenden Zutaten sollten gemieden werden:

- Laktose (Milchzucker)
- Magermilchpulver
- Vollmilchpulver
- Zuckerstoffe
- Molke(-pulver)
- Molkenerzeugnis

Laktosefreie Lebensmittel

- Obst
- Gemüse
- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Nüsse
- unverarbeitetes Fleisch
- unverarbeiteter Fisch
- Marmelade
- Honig
- Zucker jeder Art außer Milchzucker
- Süßstoff in flüssiger Form
- Salz
- Öl
- Reine Gewürze (Vorsicht bei Gewürzmischungen!)

Laktosefreie Getränke

- Tee
- Kaffee
- Fruchtsäfte
- Sojamilch und Sojadrinks
- Sirup
- Gemüsesaft
- alkoholische Getränke

Reizdarmsyndrom

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Kaum eine andere Krankheit gibt so häufig Anlass zum Aufsuchen eines Arztes, wie das Reizdarmsyndrom. Mit diesem Begriff bezeichnet man funktionelle Beschwerden von Magen und Darm, denen keine organische Erkrankung zugrunde liegt oder die infolge einer bekannten organischen Störung auftreten können. Die Symptomatik ist vielfältig: Durchfall und Verstopfung. Schmerzen aufgrund erhöhter Reizempfindlichkeit, Übelkeit, Krankheitsgefühl, psychosozialer Stress und andere Beschwerden sind möglich. Das Vorliegen einer organischen Erkrankung sollte bei der Ursachenfindung ebenso ausgeschlossen werden wie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gegen Laktose, Fructose, Histamin oder Gluten.

Empfehlungen bei Reizdarm

- Reizarme Kost
- Aufbau und Sanierung der Darmflora mittels Pro- und Präbiotika
- Ätherische Öle (Minzkräuter)
- Nährstoffe zum Erhalt der Darmfunktion
- Hypnosetherapie
- Flohsamenschalen
- Tryptophan als Serotoninvorstufe
- selten: Psychopharmaka

Was kann man dagegen tun?

Betroffene sollten belastende Speisen wie schweres und fettiges Essen, Alkohol und Koffein meiden. Ballaststoffreiche Lebensmittel verbessern das Beschwerdebild bei Verstopfung, verschlechtern es jedoch bei durchfallartigen Störungen. Auch die medikamentöse Therapie richtet sich nach dem Schwerpunkt der Beschwerden. Eine Psychotherapie kann bei Vorliegen seelischer Beeinträchtigungen hilfreich sein. Durch Hypnose kann das Krankheitsempfinden ebenfalls bedeutend gemildert werden. Hypnotische Verfahren haben sich auch bei der Ursachenbekämpfung eines Reizdarms bewährt.

Die Mitarbeit des Patienten ist für einen Heilungserfolg unabdingbar, ebenso wie seine umfangreiche Aufklärung über das Krankheitsbild und dessen Behandlung. Betroffene sollten sich zusätzlich mit ihrer Ernährung und deren Nähr- und Inhaltsstoffen verstärkt auseinandersetzen. Trotz Einschränkungen sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung geachtet werden.

Was bewirken Probiotika und Präbiotika?

Der Darm beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die erheblichen Einfluss auf die Verdauungstätigkeit haben. Zu den Wichtigsten gehören die Probiotika und deren Nahrungsgrundlage, die Präbiotika. Probiotika sind Mikroorganismen, die mit Nahrungsmitteln in den Darm gelangen und sich dort ansiedeln. Voraussetzung ist, dass sie lebend, in ausreichender Zahl und regelmäßig

Mögliche Ursachen für Magen-Darm-Probleme:

- Reizdarmsyndrom
- Fructoseintoleranz
- Laktoseintoleranz
- Histaminintoleranz
- andere Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Lebensmittel-Allergien
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Darmkrebs

Aus: Das Reizdarm Programm, Beschwerdefrei in fünf Schritten, Nordwest Verlag, Kindle Ausgabe

aufgenommen werden. Da sich diese Organismen nur für wenige Tage bis Wochen im Darm ansiedeln, ist die regelmäßige Zufuhr eine wichtige Voraussetzung für ihre Wirkung.
Die positiven Effekte der Pro- und Präbiotika auf die Darmflora sind wissenschaftlich erwiesen. Sie schaffen ein gutes Klima im Darm und mildern den Verlauf bestimmter Durchfallerkrankungen.
Außerdem üben Sie sich positiv auf die Verdauung von Laktose, Fructose, Gluten und Histamin aus und lindern nachweislich die Beschwerden bei einem Reizdarmsyndrom.
Ätherische Öle (Pfefferminzkraut) haben sich zur Symptomlinderung besonders bei Schmerzdominanz bewährt. Psychopharmaka oder die Serotonin-Vorstufe Tryptophan können Stimmungstiefs und damit einhergehende Darmbeschwerden mildern.

Klassifizierung des Beschwerdebildes:

Säuretypische Beschwerden	Beschwerden durch Bewegungsstörungen	Durchfalldominante Beschwerden
Oberbauchschmerzen	Druck- und Völlegefühl	Durchfall
Sodbrennen	Übelkeit	Durchfallartige Störungen
Saures Aufstoßen	Nichtsaures Aufstoßen	Breiiger Stuhl
	Frühes Sättigungsgefühl	Spontaner Stuhldrang
Durch Verstopfung bedingte Beschwerden	**Schmerzdominante Beschwerden**	**Durch Blähungen verursachte Beschwerden**
Verstopfung	Krampfartige, teils heftige Schmerzen	Blähbauch (Meteorismus)
Völlegefühl	Chronische, dumpfe Schmerzen	Völlegefühl und Blähungen
	Schmerzen in Verbindung mit spontanem Stuhlgang	Ernährungsbedingte Verdauungsstörungen

Aus: Das Reizdarm Programm, Beschwerdefrei in fünf Schritten, Nordwest Verlag, Kindle Ausgabe

Morbus Crohn

Morbus Crohn – was ist das?

Die Krankheit Morbus Crohn verursacht chronische Entzündungen des Magen-Darm-Traktes. Betroffen sind hierbei alle Abschnitte des Verdauungstraktes, also vom Mund bis hin zum After. Vorwiegend tritt sie aber am Ende des Dünndarms bis hin zum oberen Abschnitt des Dickdarms auf. Zusätzlich sind auch tiefere Schichten des Dick- oder Dünndarms betroffen. Die Entzündungen treten abschnittsweise auf: Unmittelbar neben erkrankten Darmabschnitten können sich daher gesunde Bereiche befinden. Die entzündeten Bereiche der Darmwand verdicken sich im Verlauf der Erkrankung.

Bewusste Ernährung bei Morbus Crohn

Das Krankheitsbild Morbus Crohn

Die Ursachen der Krankheit sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass genetische sowie Umwelteinflüsse eine Rolle spielen. Morbus Crohn tritt bei Betroffenen meist erstmals im jungen Erwachsenenalter, also zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr auf. Dabei steigt seit Anfang des 19. Jahrhunderts die Anzahl der Neuerkrankungen von Jahr zu Jahr kontinuierlich an. Aktuell sind in Deutschland rund 300.000 Menschen von Morbus Crohn betroffen.
Morbus Crohn ist eine chronische Erkrankung, die schubweise verläuft. Das bedeutet, dass die Krankheit nur während eines „Schubs" aktiv ist. Außerhalb der Schübe zeigen Morbus Crohn Patienten keine Symptome.

Ernährung bei Morbus Crohn

Neben entzündungshemmenden Medikamenten spielt vor allem die Ernährung eine wichtige Rolle zur Linderung von Beschwerden. Morbus Crohn Patienten reagieren oft besonders sensibel auf schwer verdauliche Lebensmittel. So verursachen beispielsweise ballaststoffreiche Speisen bei vielen Betroffenen Blähungen und krampfartige Schmerzen. Um individuell abzuklären, welche Kostformen gut verträglich sind, ist eine umfangreiche Ernährungsberatung zur Erstellung eines auf den Patienten abgestimmten Ernährungsplans besonders wichtig.

Colitis ulcerosa

Colitis ulcerosa – Was steckt dahinter?

Colitis ulcerosa ist die Bezeichnung für eine chronische Erkrankung der Darmschleimhaut. Sie verursacht schubartig wiederkehrende Entzündungen des Dickdarms, an deren Entstehung ein vermutlich überaktives Immunsystem beteiligt ist. Zu ihrer Behandlung stehen eine Reihe von entzündungshemmenden Medikamenten zur Verfügung, die meist eine Unterdrückung des Abwehrsystems bewirken.
Über 300.000 Erkrankte leiden in Deutschland an Colitis ulcerosa. Dabei sind Frauen genauso häufig betroffen wie Männer. Klassische Symptome sind häufiger Durchfall, Darmblutungen und Koliken. In einigen Fällen sind auch Gelenke, Haut oder Augen betroffen. Mit der Krankheitsdauer erhöht sich fortlaufend auch das Risiko, an einer Folgeerkrankung wie Darmkrebs zu erkranken.

Betroffene und Ursachen

Colitis ulcerosa tritt meistens zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr erstmalig in Erscheinung. Die Ursache hierfür ist völlig unklar, jedoch scheinen Vererbung, Immunsystem und Psyche dabei eine wichtige Rolle zu spielen. Studien belegen, dass der Ausgangspunkt der Krankheit ein geschwächtes Immunsystem ist.
Verantwortlich dafür ist ein spezielles Eiweiß. Dieses ist für die Bildung eines Entzündungsbotenstoffes (NFkB) verantwortlich und scheint bei Betroffenen ständig aktiv zu sein. Aber auch Umweltfaktoren und Ernährung spielen eine Rolle bei der Krankheitsentstehung. Stress und körperliche Belastung tragen ebenso zu einem schwierigen Verlauf bei und können akute Krankheitsschübe auslösen.

Ernährungstipps

Die richtige Ernährungsweise spielt bei Colitis ulcerosa eine wesentliche Rolle. Bestimmte Lebensmittel sollten gemieden werden, weil sie einer gesunden Darmtätigkeit und der natürlichen Darmflora eher schaden als nutzen. Hierzu zählen beispielsweise Süßigkeiten und süße Speisen wie Marmelade und Kandiszucker, fein gemahlene Industriebackwaren, Kuchen und gezuckerte Getränke wie Limonade. Auch Alkohol und Nikotin üben einen schlechten Einfluss auf den Krankheitsverlauf aus. Auf dem Speiseplan sollten nach Möglichkeit naturbelassene Lebensmittel stehen. In der akuten Phase sollte man auf rohes Gemüse und grobe Vollkornprodukte verzichten. Besser eignen sich dann gekochte Breie auf Vollwertbasis, wie z.B. Gerstengrieß-, Gerstenflocken-, Reisflocken- oder Weizenbrei. Auf die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte dauerhaft geachtet werden, da Nährstoffmangel bei Colitis ulcerosa für eine Vielzahl von Folgeerkrankungen verantwortlich sein kann. Gerade die beschwerdefreie Zeit sollte dazu genutzt werden, körpereigene Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, um für den nächsten Schub gerüstet zu sein.

Mikrobielle Darmbesiedlung

Was bedeutet mikrobielle Darmbesiedlung?

Die menschliche Darmflora beherbergt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die man in ihrer Gesamtheit als mikrobielle Darmbesiedlung bezeichnet. Wesentlicher Bestandteil dieser Mikroflora sind Probiotika, also lebende Bakterienkulturen, die sich im Darm ansiedeln und dort ein Gleichgewicht herstellen zwischen Pilzen, krankheitsfördernden Bakterien und erwünschten, probiotischen Darmbakterien. Probiotika haben einen gesundheitsfördernden Effekt und können als Bestandteil von Lebensmitteln oder hoch dosiert als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Der Begriff Probiotika (Mehrzahl von „Probiotikum“) entstammt dem Griechischen: „Pro bios” bedeutet "für das Leben". Probiotika besiedeln hauptsächlich die Darmflora des Dickdarms.

In der feucht-warmen Umgebung finden die Bakterien ein umfangreiches Angebot an Nährstoffen. Der Körper lebt mit den Mikroorganismen der Darmflora in einer gesunden Symbiose.

Empfehlungen zur mikrobiellen Darmbesiedlung

- Langfristige Zufuhr verschiedener, hochkonzentrierter Bakterienstämme
- Pro- und Präbiotische Ernährungsweise

Ursachen einer fehlbesiedelten Mikroflora

Innere und äußere Einflussfaktoren können die sensible Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Häufigste Ursachen sind Antibiotika-Therapien, Diätfehler bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien, Pilzinfektionen, hormonelle Verhütungsmittel und akute oder chronische Durchfallerkrankungen. Nähr- und ballaststoffarme Ernährung mit viel Fett, Zucker oder Alkohol dezimieren ebenfalls die Vielfalt der mikrobiellen Darmbesiedlung.

Mögliche Anzeichen einer gestörten Darmbesiedlung

- Bauchschmerzen
- Blähbauch/Blähungen
- Durchfall oder durchfallartige Störungen
- Verstopfung und Völlegefühl
- Schmerzen am Darmausgang
- Unregelmäßiger Stuhlgang
- Reizdarmbeschwerden
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Pilzerkrankungen

Was bewirken probiotische Bakterienkulturen?

Viele klinische Studien haben die Wirksamkeit einer Darmsanierung mittels Zufuhr mikrobieller Darmbakterien untersucht und bestätigt. Besonders Patienten mit Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittel-Intoleranz, unklaren Verdauungsbeschwerden, Pilzinfektionen und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen profitieren von den verdauungsunterstützenden Effekten hochdosiert zugeführter Bakterienkulturen. Auch bei der Einnahme von Antibiotika wird dringend empfohlen, begleitend zur Therapie der Zerstörung der bakteriellen Darmflora mittels eines probiotischen Präparates entgegenzuwirken.

Anwendung, Dauer und Dosierung

Für das erfolgreiche Anreichern der Darmflora mit mikrobiellen Lebendkulturen ist die richtige Vorgehensweise von entscheidender Bedeutung. Probiotische Darmbakterien sollten für einen angemessenen Zeitraum von mindestens einem Monat 1–2 mal täglich vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Der regelmäßige Verzehr ist wichtig, weil sich probiotische Stämme in der Regel nur vorübergehend ansiedeln und vielfach innerhalb weniger Tage wieder ausgewaschen werden. Eine umfangreiche Darmsanierung kann bis zu drei Monate in Anspruch nehmen. Viele Mediziner raten Patienten mit Reizdarmsyndrom, Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder Darmerkrankungen auch zur regelmäßigen Ansiedlung von Bakterienkulturen mittels konzentrierter Präparate.
Bei der Auswahl eines geeigneten Bakterienpräparates sollte auf eine hohe Dosierung und eine hinreichende Bakterienvielfalt geachtet werden.

Aufgaben probiotischer Darmbakterien

- Symptomlinderung bei Reizdarmsyndrom
- Bessere Verdauung von Fruktose, Histamin, Gluten, Laktose
- Linderung von Blähungen und Verstopfung
- Verkürzung der Dauer von Durchfallerkrankungen
- Verbesserung der Nährstoffaufnahme im Darm
- Verdauung von Ballaststoffen
- Optimierung der Darmflorasymbiose
- Verdrängung pathogener Keime
- Stimulation des Immunsystems
- Vorbeugung von Infektionen (Darm u. Vaginal)
- Minderung des Risikos für Autoimmunerkrankungen und Allergien

Antibiotika richtig einnehmen

Warum Antibiotika?

Ihnen wurde ein Antibiotikum verordnet, weil eine bakterielle Infektion vorliegt, vermutet wird oder vermieden werden soll. Mit einem Antibiotikum werden ausschließlich Bakterien bekämpft, nicht jedoch Viren. Besonders bei Antibiotika ist es sehr wichtig, dass sie so eingenommen werden, wie es vom behandelnden Arzt oder im Beipackzettel empfohlen wird. Zwischen der jeweiligen Einnahme darf nur ein bestimmter Zeitabstand liegen, um die Wirkung des Arzneistoffes nicht zu unterbrechen.

Die Einnahmedauer einhalten

Vielleicht geht es Ihnen bereits nach einigen Einnahmen des Antibiotikums spürbar besser. Manch einer möchte dann verfrüht die weitere Einnahme abbrechen. Tun Sie das bitte nicht – es sei denn, es geschieht in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Grundsätzlich gilt, dass eine Verkürzung der Einnahmedauer die Widerstandskraft (Resistenz) der Krankheitserreger fördert, denn sie werden nicht vollständig vernichtet, sondern trainieren ihre Überlebensfähigkeit gegenüber dem Medikament. Bei einer erneuten Infektion hilft dieser Wirkstoff dann nicht mehr.

Die häufigsten Fehler

- Verzicht auf probiotische Ergänzung
- Zu häufige und unnötige Antibiotikagabe
- Zu niedrige Dosierung
- Vorzeitiger Abbruch der Einnahme

Antibiotika vernichten die Darmflora

Antibiotika töten leider auch hilfreiche Bakterien der Darmflora ab und verursachen so langanhaltende Durchfälle. Nach der Behandlung vermehren sich zunächst die bösartigen Darmbakterien explosionsartig. Oftmals leiden Patienten nach Antibiotikagabe ein Leben lang unter einem Reizdarmsyndrom. Studien haben gezeigt, dass die Zufuhr von lebenden Bakterienkulturen während und nach der Antibiotika-Einnahme unerwünschte Nebenwirkungen signifikant reduziert. Voraussetzung für die vorbeugende Wirkung ist, dass die Bakterien (Lactobacillus- und Bifidobakterien) regelmäßig und in hoher Anzahl zugeführt werden. Hochdosierte Probiotika in Kapselform überstehen das saure Magenmillieu unbeschadet und siedeln sich im Bakterienteppich des Darms neu an.

Während der Einnahmezeit

- Niemals ohne Rücksprache das Medikament absetzen
- Lactobacillus- und Bifidobakterien hochdosiert zuführen
- Milchspeisen und -getränke zwei Stunden vor und nach Einnahme meiden
- Alkohol während des gesamten Einnahmezeitraums meiden

Fels in der Brandung: Die Immunabwehr

Ein starkes Immunsystem bietet den besten Schutz vor Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern. Es besteht aus einem komplexen Zusammenspiel vieler Faktoren, auf die wir glücklicherweise durch Lebensweise und Ernährung Einfluss nehmen können. Zwei Faktoren spielen dabei eine besondere Rolle: Das Mikrobiom (Darmflora) des Darms und die Nährstoffspeicher des Körpers.

Der Darm: Hauptsitz des Immunsystems

Das größte Immunorgan des Körpers und der Hauptsitz des Immunsystems ist der Darm. Ein gesunder Darm beherbergt 70 % aller Abwehrzellen. Rund 80 % aller Abwehrreaktionen finden im Darm statt. Die Besiedlung der Darmflora (des Mikrobioms) mit „freundlichen" Darmbakterien ist eine wesentliche Voraussetzung für die zuverlässige Funktion eines widerstandsfähigen Immunsystems. Lacto- und Bifidobakterien verhindern außerdem das ungezügelte Wachstum pathogener (krankmachender) Darmkeime und wirken mit bei der Produktion und Verstoffwechselung zahlreicher Vitamine, die das Immunsystem täglich benötigt.
Aber: Das Verhältnis zwischen guten und krankmachenden Darmbewohnern wird jeden Tag neu ausgehandelt.

Was hilft der Darmflora?

Durch ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und die regelmäßige Zufuhr hilfreicher Lacto- und Bifidobakterien können Sie das fragile Ökosystem Mikrobiom täglich zu Ihren Gunsten beeinflussen und Ihr Immunsystem stärken. (Fortsetzung nächste Seite)

Eine widerstandsfähige Darmflora, volle Nährstoffspeicher und eine gesunde Lebensweise sind das Erfolgsrezept für ein starkes Immunsystem

Immunsystem und Abwehrkräfte

Volle Nährstoffspeicher: Voraussetzung für die Immunabwehr

Um eine Vielzahl komplizierter Abwehrfunktionen tagtäglich bewältigen zu können, benötigt das Immunsystem eine Reihe von Vitaminen sowie Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge. Diese Nährstoffe bilden eine wesentliche Grundlage für eine effiziente Immunantwort auf pathogene Eindringlinge.

Aber: Ist die Vitalstoffversorgung aufgrund von ungünstigen Lebensumständen, einseitiger Ernährung, Rauchen, Alter, Stress, Krankheit, Leistungssport oder Stoffwechselstörungen nicht optimal, dann können Nährstoffdefizite die Schlagkraft des Immunsystems erheblich schwächen. Häufig zeigt sich das in einer Neigung zu Infektionskrankheiten. Aber auch schwere und unheilbare Krankheiten können infolge einer geschwächten Immunabwehr auftreten.

Was tun bei Nährstoffmangel?

Das Mittel der Wahl ist ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel frischer Kost. Bei erhöhtem Bedarf an Vitalstoffen lassen sich Nährstoffdefizite mit Hilfe einer Nahrungsergänzung vermeiden, so dass die Speicher gut gefüllt und die Abwehrkräfte jederzeit in Einsatzbereitschaft sind.

Das benötigt Ihr Immunsystem außerdem

Ein facettenreiches Mikrobiom (Darmflora) und volle Nähr- und Vitalstoffspeicher sind die grundlegende Voraussetzung für das Gelingen der rund um die Uhr stattfindenden Abwehrreaktionen des Immunsystems. Zu den weiteren Maßnahmen zur Unterstützung der Körperabwehr zählen neben einer gesunden Ernährung auch ausreichend Schlaf, das Meiden von Alkohol und Nikotin sowie hinreichend Bewegung an der frischen Luft.

Überreicht durch:

Broschüren nachbestellen: Laktonova GmbH, Tel. 030/27589363
Fax 04405/1819999 kontakt@laktonova.de, www.patientenmerkblatt.de