

# Was tun bei Alarm im Darm?

Tipps mit Biss von Diplom-Oecotrophologin Miriam Kvesa

**Viele Menschen werden von Magen-Darm-Beschwerden geplagt, jedoch bleibt der Grund manchmal im Verborgenen. Rebliert der Darm insbesondere nach dem Genuss von Obst oder Milch, dann könnte eine Lebensmittelunverträglichkeit dahinter stecken.**

Blähungen, Krämpfe und Durchfälle können gerade im Sommer viele verschiedene Ursachen haben. Leidet ein Patient jedoch über Wochen an diesen Beschwerden, lautet die Diagnose „Reizdarm“, obwohl vielleicht eine Kohlenhydratunverträglichkeit verantwortlich ist. Die häufigsten Auslöser sind der Milchzucker, auch Laktose genannt, und der Fruchtzucker, die sogenannte Fruktose.

## Was passiert im Darm?

Bei einer Fruktosemalabsorption funktioniert im Darm das verantwortliche Transportsystem für Fruchtzucker nicht richtig. Das heißt, nach Verzehr von Fruchtzucker wird dieser nicht vom Dünndarm aufgenommen, sondern rutscht weiter in den Dickdarm.

Bei einer Laktose-Intoleranz fehlt das Enzym, welches den Milchzucker so spaltet, dass er überhaupt im Dünndarm aufgenommen werden kann. Auch der Milchzucker gelangt so in den Dickdarm.

Die dort ansässigen Darmbakterien freuen sich über die Nahrungsflut und produzieren Gase, die dem Betroffenen die Beschwerden bereiten.

## Warum gerade ich?

Die Ursache der Unverträglichkeit ist häufig nicht klar. Oft kann eine Infektion oder eine Antibiotikatherapie



WA-Expertin und Diplom-Oecotrophologin Miriam Kvesa

voran gegangen sein. Mit einer gezielten Ernährungstherapie kann man jedoch die Verträglichkeit von Fruchtzucker und Milchzucker bis zu einer individuellen Toleranzgrenze aufbauen. So muss der Betroffene nicht pauschal verzichten.

Nicht zu verwechseln ist die Fruktosemalabsorption mit der erblich bedingten Fruktoseintoleranz.

Die erbliche Form tritt bei Säuglingen auf, sobald mit der Beikost begonnen wird. Für diese Patienten ist Fruchtzucker absolut tabu.

## Wasserstoff-Atemtest sorgt für Klärung

Bei seinem Hausarzt oder Gastroenterologen sollte man sich nach einem sogenannten Wasserstoff-Atemtest erkundigen. Nach Einnahme des verdächtigen Auslösers werden über zwei Stunden der Wasserstoff ( $H_2$ ) in der Atemluft bestimmt. Der Arzt kann so feststellen, ob die typischen Darmgase entstehen und abgeatmet werden. Zusätzlich protokolliert der Arzt auftretende Beschwerden.

Danach sollte eine Ernährungsfachkraft aufgesucht werden, die mit dem Patienten ein Symptomtagebuch anlegt und die Ernährungstherapie einleitet.

Adressen hält der Deutsche Allergie und Asthmabund unter der ☎ 02161/81 49 40 parat.

## Teuer und unnötig – der IgG Lebensmitteltest

Die Bestimmung von Lebensmittelunverträglichkeiten durch den Nachweis von Immunglobulin G (IgG) werden seitens des Ärzteverband Deutscher Allergologen (ÄDA) und der Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) als unseriös eingestuft. Angeblich werden mehrere hundert Lebensmittel untersucht.

Die Patienten, die sich nach den Testergebnissen richten, entwickeln häufig Mangelerscheinungen, da wichtige Nährstofflieferanten als unverträglich verboten werden. Bezahlen muss man den Test selbst.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie bei Eingabe der Suchbegriffe „Patientenabzocke“ und „Allergie“ in einer der gängigen Internet-Suchmaschinen.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen

*Miriam Kvesa*