

# Wenn der Magen rebelliert

Lebensmittel-Intoleranzen waren das Thema beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus

Nina Estermann

„Sie alle kennen das Phänomen, dass sie essen und sich danach fragen: War das Essen gut?“ Unwohlsein könnte ein Zeichen für Übersättigung sein – oder aber dafür, dass der Körper bestimmte Lebensmittel nicht verträgt.

Der Gastroenterologe Dr. Hans-Georg Kirchner ver-

suchte beim Altstadtgespräch, etwas Ordnung ins Magen-Darm-Gewirr zu bringen. Denn wo die Grenze zwischen normalen Reaktionen des Körpers auf reichlich Nahrung und einer Lebensmittel-Intoleranz verläuft, ist häufig schwierig herauszufinden.

Große Teile der Weltbevölkerung können keine Milch vertragen. Auch hierzulande

wächst die Zahl derer, die Laktose, den Milchzucker, nicht verarbeiten können. Eine Intoleranz kann per Atemtest nachgewiesen werden, genau wie die Fructose-Intoleranz. Wer unter einer solchen Intoleranz leide, so der Arzt, müsse in erster Linie diese Stoffe meiden. Allerdings empfehle es sich, im Selbstversuch herauszufinden, was bekömmlich sei

und was nicht. Ausnahmen gebe es immer. Zum Beispiel enthielten die meisten Käsesorten keine Laktose und könnten so auch von Betroffenen verspeist werden.

Wenig Alternativen gibt es hingegen für Zöliakie-Erkrankte. Sie vertragen kein Gluten, das in Getreide vorkommt. Oft werde die Krankheit erst nach Jahren erkannt,

wenn der Dünndarm bereits entzündet sei. Mangelernährung ist die Folge. Wer an Zöliakie leidet, muss strenge Diät halten. „Da gibt es kein Pardon“, so Kirchner. Heilbar ist keine der Intoleranzen, und auch kaum behandelbar, so Apotheker Rolf Jägers. Ratsam sei in jedem Fall eine bewusste Ernährung und Verzicht auf Fertigprodukte.