

Wenn Essen zum Problem wird

Altstadtgespräch beleuchtete das große Thema Lebensmittelintoleranz

Von Daniel Roeschies

Ein schmackhaftes Stück Käse, ein knuspriges Weizenbrot oder ein saftiger Braten: Was sich für die meisten nach köstlichen Speisen anhört, stellt Menschen mit einer Lebensmittelintoleranz oft vor Probleme. Prof. Dr. Andreas Tromm, Chefarzt und Internist am Evangelischen Krankenhaus, beleuchtete beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus das Thema Lebensmittelintoleranz.

Aus gutem Anlass: Denn immer mehr Menschen leiden heute an Unverträglichkeiten. „Allein bei der Laktose-Intoleranz sind es 15 Prozent in Deutschland“, so Tromm. Tendenz steigend. Das sei statistisch knapp jeder sechste im Saal, wandte der Arzt sich an die rund 60 Besucher des Altstadtgesprächs. „Wir brauchen neue Diätstrukturen. Müssen uns auf die wandelnde Situation

einstellen. So was haben wir als Mediziner nur grob gelernt.“ So stand Andreas Tromm denn auch Diätassistentin und Diabetesberaterin Frauke Roschkowski zur Seite.

Wichtig sei zuerst einmal zu erkennen, um welche Unverträglichkeit es sich handele. Wer etwa Verdauungsprobleme beim Verzehr von Kohl, Hülsenfrüchten oder Gebratenem habe, der muss nicht gleich eine Lebensmittelintoleranz haben. Andreas Tromm: „Häufig diagnostizieren diese Betroffenen sich selbst und lassen vorsorglich bestimmte Speisen von ihrem Essensplan verschwinden.“ Falsche Diäten könnten aber schnell zu Mangelerscheinungen führen. Der Chefarzt der Internistischen Klinik im EvK rät daher: Aufschreiben, was man wann zu sich genommen hat und genau beobachten, wie der Körper auf die Speisen reagiert.

Zu den meist verbreiteten Intoleranzen gehören die gegen Laktose und Fruktose. Laktose ist längst nicht nur in Milchprodukten enthalten, sondern auch in vielen Wurstsorten und sogar in Medikamenten. Wer fruktoseintolerant ist, sollte bei Säften, Obst und Früchten aufpassen. Probleme mit Glutamat, dem Geschmacksverstärker, bemerken Menschen, die oft chinesisches essen. „Da reicht es dann meist schon zu sagen, ok, ich geh lieber zum Italiener“, scherzt Tromm. Komplizierter wird's bei einer Gluten-Unverträglichkeit. Die meisten Getreidesorten werden dann zum Problem. Auch die Histamin-Intoleranz kann viele Lebensmittel umfassen.

Für Diätassistentin Frauke Roschkowski spielt eine große Rolle, die eigene Toleranzgrenze festzustellen. „Probieren Sie kleine Mengen aus und beobachten Sie, was passiert.“