Jeder vierte Deutsche verträgt bestimmte Nahrung nicht

Fakt

Rund 10 - 20 % aller Menschen in Deutschland leiden an einer Laktoseunverträglichkeit und meiden Milchprodukte.

Wenn der Bauch pausenlos zwickt und drückt

Leben mit Laktose & Co.

Viele Menschen in Deutschland müssen ihren Lebensmittelkonsum tagtäglich einschränken und auf einiges verzichten – denn sie leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Die Verbreitetste ist die Laktoseintoleranz. Dabei bekommt Betroffenen Milchzucker, die sogenannte Laktose, nicht.

Aber auch Unverträglichkeiten von Gluten, das in Weizenprodukten enthalten ist, und von Fruktose (Fruchtzucker) sind häufig.

Unverträglichkeiten erkennen

Eine bestehende Intoleranz zu erkennen ist oft nicht einfach, denn die auftretenden Symptome können recht verschieden sein. Die Laktoseintoleranz äußert sich meist in Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. Sollten diese Warnzeichen häufig nach dem Konsum von Milchprodukten auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Auch die Beschwerden, die eine Fruktoseintoleranz nach sich zieht, sind vielfältig: Neben Verstopfung äußert sie sich auch in andauerndem Magengrummeln oder Müdigkeit. Noch schwieriger zu erkennen ist die Glutenintoleranz, denn ihre Merkmale reichen von Verdauungsbeschwerden bis hin zu Konzentrationsproblemen. Es gilt also, sein Essverhalten genau zu beobachten – falls ein Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln vermutet wird, sollte man einen Arzt darauf ansprechen.

Der richtige Umgang im Alltag

Für Betroffene gilt zunächst einmal, die entsprechenden Produkte zu meiden. Wichtig ist jedoch, dass eine Unverträglichkeit nicht mit einer Allergie gleichzusetzen ist. Ist eine Person allergisch, wehrt sich das Immunsystem gegen einen bestimmten Stoff und die auftretenden Symptome können sogar tödlich enden. Bei einer Intoleranz ist die Lage nicht ganz so extrem. Jeder Betroffene hat eine individuelle Grenze, wie viel er von welchen Lebensmitteln verträgt. Vor allem für Fruktoseintolerante gilt: Auf keinen Fall auf alle Früchte verzichten, sondern sich an die eigene Toleranzgrenze herantasten, denn sonst droht ein Vitaminmangel!

Beim Einkaufen kann eine Lebensmittelunverträglichkeit Schwierigkeiten bereiten, denn vor allem der Milchzucker ist in vielen Produkten enthalten, in denen man ihn nicht vermutet. Daher ist es anfangs notwendig, sich konsequent die Liste aller Inhaltsstoffe eines Produkts durchzulesen. Nach einer Weile tritt eine Routine ein und der Betroffene greift automatisch zu den Produkten, die er gut verträgt.

Gesunde Alternativen

Neben Meideverhalten gibt es auch eine Vielzahl von Alternativprodukten. Wer laktoseintolerant ist, kann zu Pflanzenmilch, beispielsweise aus Soja, greifen. Für Glutenintolerante gibt es eigens hergestelltes Brot und Gebäck. Wird eine Unverträglichkeit festgestellt, ist es ratsam, mit einem Arzt oder einem Ernährungsberater zu sprechen und gemeinsam ein Konzept für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu erarbeiten.

Fotos: Pixabay, Fotolia / Africa Studio / Sunny Images / Jenny Sturm

Vitamin B nicht überdosieren

Vorsicht Vitamine

Wer zusätzliche Vitamine in Tablettenform zu sich nimmt, möchte der eigenen Gesundheit damit nachhelfen. Dass aber Präparate, die Vitamin B6 und B12 enthalten, unter Umständen sogar schädlich sein können, haben Forscher nun herausgefunden. Bei der langfristigen Einnahme solcher Vitamintabletten **steigt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, um das zwei- bis vierfache an.** Deshalb sollte man lieber auf natürliche Vitaminquellen zurückgreifen, die den Körper versorgen **B6 ist beispielsweise auch in Kohl oder Feldsalat enthalten, während man B12 in Eiern sowie Milchprodukten vorfindet.**

Was die Zunge über uns verrät

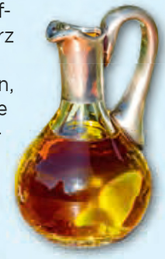
Kein anderes Organ im Körper zeigt so exakt Veränderungen der Gesundheit an, wie es die menschliche Zunge schafft. In der traditionellen chinesischen Medizin und in der indischen Heilkunde Ayurveda ist die Zungendiagnostik sogar ein fester Bestandteil der Untersuchung einer erkrankten Person. Das Geschmacksorgan reagiert besonders sensibel auf Veränderungen im Körper, denn sie ist, anders als die meisten Organe, sowohl mit dem Gehirn als auch mit den inneren Organen verbunden. Hat der Erkrankte mit einer Magen-Darm-Störung oder einer Infektionskrankheit zu kämpfen, zeigt sich auf der

Zunge deutlich ein Belag. Ist sie beispielsweise nicht blassrot wie gewöhnlich sondern hat einen Gelbstich, deutet das auf eine Störung der Leber oder der Gallenblase hin. Ist die Zunge bläulich eingefärbt, ist das ein Warnhinweis für ein Herzleiden. Wer eine Zungendiagnostik durchführen möchte, findet beispielsweise unter **www.aponet.de** einen Selbsttest.

KURZ & KNAPP

MUND TROCKEN?
Mit Öl ausspülen!

Wer morgens feststellt, dass sich sein Mund „ausgetrocknet" anfühlt, kann mit einem Esslöffel Öl Abhilfe schaffen – einmal kurz die Mundhöhle damit ausspülen, fertig! Bewährte Mittel zur Anregung des Speichelflusses sind auch zuckerfreie Kaugummis.



BEWEGUNG
Nur zwei Minuten

Auf 30 Minuten Sitzen sollten zwei Minuten Gehen folgen. Das verringert erhöhte Triglycerid-Werte, die sich nach einer Mahlzeit rund 24 Stunden im Blut befinden und ein Risiko für Herzerkrankungen darstellen. Wer im Büro tätig ist, verbessert mit regelmäßigem Abklappern von Kurzstrecken auf lange Sicht Blutzucker- und Insulinspiegel.

SCHLAF GUT!
Immer in Seitenlage

Wer trotz geregeltem Schlaf am frühen Morgen über Kopfschmerzen klagt, sollte am Abend genau auf seine Schlafposition achten. Denn die Rückenlage begünstigt kleine Atemaussetzer und Schnarcher, was sich unter anderem in Tagesmüdigkeit äußert.