Lebensmittelunverträglichkeiten nehmen zu

Untersuchungen legen nahe, dass die Zahl der an einer Lebensmittel-Intoleranz leidenden Menschen weltweit steigt. Nach dem Genuss bestimmter Lebensmitteln leiden viele Betroffene unter Durchfall, Übelkeit oder Hautausschlag. Allerdings werden Lebensmittel-Intoleranzen nicht selten falsch diagnostiziert, obwohl sie sich sehr rasch verbreiten. Eine Lebensmittel-Unverträglichkeit ist keine Allergie. Es handelt sich hierbei um enzymatische Prozesse im Darm, die mit einer Ernährungsumstellung verbessert werden können.

Der Anteil der Betroffenen an der Gesamtbevölkerung liegt bei Intoleranzen mit fast 20 Prozent deutlich höher als der Anteil echter Allergiker. Am häufigsten sind Unverträglichkeiten in Zusammenhang mit Milchzucker (Laktose) und Fruchtzucker (Fructose). Auch histaminreiche Speisen wie Sauerkraut und Ketchup spielen bei Intoleranzen eine Rolle. Ebenfalls im Fokus: Die Zöliakie, eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten. Die Diagnose wird vor allem bei Frauen gestellt. Als Grund vermutet man, dass Männer bei Blähungen und anderen Beschwerden seltener einen Arzt aufsuchen als Frauen.

Lebensmittel-Intoleranz wird in über 90 Prozent der Fälle erworben und nicht geerbt, dabei spielen Lebensführung und falsche Ernährung eine wichtige Rolle. Der Leiter der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Intoleranzen, Albert Missbichler, erklärt: "Das Lebensmittel-Angebot hat sich rapide geändert und überfordert die Verdauung. Fertiggerichte enthalten heute zahlreiche Geschmacksverstärker und Süßgetränke billigere und süßere Glukose-Ersatzstoffe". Das Überangebot an Lebensmitteln in Verbindung mit unausgewogener Ernährung nimmt weiterhin zu und anhaltender Stress setzt der Verdauung zu.

Die häufigsten Symptome bei Lebensmittel-Intoleranz sind Hautausschläge, Juckreiz, Schwindel, Herzrasen und Darmprobleme. Missbichler vermutet, dass Ärzte und Apotheker Symptome von Betroffenen öfters fehl deuten und eine Unverträglichkeit erst spät oder nie in Betracht ziehen. Bisherige Tests können nicht genau den Verdacht auf eine Lebensmittel-Unverträglichkeit bestätigen. Daher sollten Betroffene eine lange Zeit auf die Nahrung achten und über einen Zeitraum von zwei Wochen ein Ernährungstagebuch führen.

Quelle: LGls

Nächste Meldung
Zurück zur News-Übersicht
Zurück zur Startseite

Weitere Meldungen zum Thema Fructose-Intoleranz:

11.01.2010
Was können Probiotika?
Bei bestimmten Erkrankungen ist ihr Einsatz sinnvoll individuelle Therapie und Dosierung ist notwendig. – Die Bedeutung der Darmflora bei bestimmten Erkrankungen .. weiterlesen

07.01.2010
Wenn Fruchtzucker krank und dick macht
Viele Menschen glauben, dass Fruchtzucker gesund und nicht schädlich für den Körper sei. Dabei macht die so genannte Fructose nicht nur dick, sondern auch krank. Nur weni .. weiterlesen

24.09.2009
Der (Frucht-)Zucker mit der dunklen Seite
(openPR) - Er steckt in vielen Softdrinks, Joghurts, Süßigkeiten, Marmeladen und anderen Nahrungsmitteln. Ganz harmlos kommt er oft als Süße aus Früchten daher und do .. weiterlesen

01.09.2009
Fruchtzucker nur in kleinen Mengen gesund
Berlin (ots) - Fruchtzucker (Fructose) kann in großen Mengen ungesund sein. Er wird als Alternative zu Haushaltszucker einigen Lebensmitteln wie Softdrinks oder Süßspeise .. weiterlesen

07.07.2009
Fruchtzucker: Interview mit DAK-Expertin Silke Willms
Fruchtzucker kann krank machen – (Silke Willms, Ernährungswissenschaftlerin) – – Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen locken jetzt zum Reinbeißen. Die .. weiterlesen

Mehr Informationen unter: http://www.laktonova.de

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html

Teilen Twittern
Auf anderen Social Networks posten: