

## Bin auch ich von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen?

So ganz auf die Schnelle kann man das natürlich nicht sagen. Aber mit unserem hilfreichen Kurzfragebogen zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeit können Sie einfach testen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden:

- Ich leide regelmäßig an Beschwerden wie Bauchschmerzen oder -krämpfen, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl oder Übelkeit.\*
- Unabhängig von einer Allergie habe ich häufiger mit laufender oder verstopfter Nase, tränenden Augen und / oder einem Flush (Rötung im Gesicht) zu tun.
- Nach dem Essen fühle ich mich häufig unwohl.
- Ich weiß, dass ich bestimmte Lebensmittel oder Mahlzeiten nicht vertrage.
- Ich bin Neurodermitis-, Migräne- oder Asthma-Patient(in).
- Ich habe eine Abneigung gegen Milch.
- Rotwein vertrage ich schlecht. Ich bekomme schnell einen Flush und / oder Kopfschmerzen.
- Meine Eltern, Groß- oder Urgroßeltern stammen aus Südeuropa, Asien, Afrika oder Südamerika.
- Im Urlaub in Südeuropa, Asien, Afrika oder Südamerika habe ich meistens weniger Beschwerden.
- Bei meinen Eltern, Großeltern oder Geschwistern wurde bereits eine Nahrungsmittelunverträglichkeit festgestellt.

Wenn Sie mindestens zwei der zehn Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie in Erwägung ziehen, dass Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Ihr LINDA Apotheker hilft Ihnen dann gerne weiter. Er kann mit Ihnen einen ausführlichen Test durchführen, der mehr Klarheit liefert, und wird Sie zu diesem Thema kompetent beraten.

## Das neue OVIVO lactase – effektive Hilfe bei Lactoseintoleranz

Wer aufgrund einer Lactoseintoleranz nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Verdauungsbeschwerden leidet, kann aufatmen:

Das neue **OVIVO lactase** schafft nun Abhilfe! Es enthält das Enzym Lactase in der sinnvollen Dosierung von 6.000 FCC\*\*-Einheiten Lactase und unterstützt damit die Verdauung von Lactose effektiv. Der in der Nahrung enthaltene Milchzucker kann so im Darm verarbeitet werden und die unverdaute Lactose nicht mehr in die tieferen Darmabschnitte gelangen. Die Beschwerden werden dementsprechend reduziert und Sie können wieder unbeschwert genießen! Als weiterführende Literatur eignet sich zum Beispiel auch das Buch **„Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Lactose – Fructose – Histamin – Gluten“** von Apotheker Dr. Axel Vogelreuter, das im Handel erhältlich ist.



\*\* Food Chemical Codex-Einheit

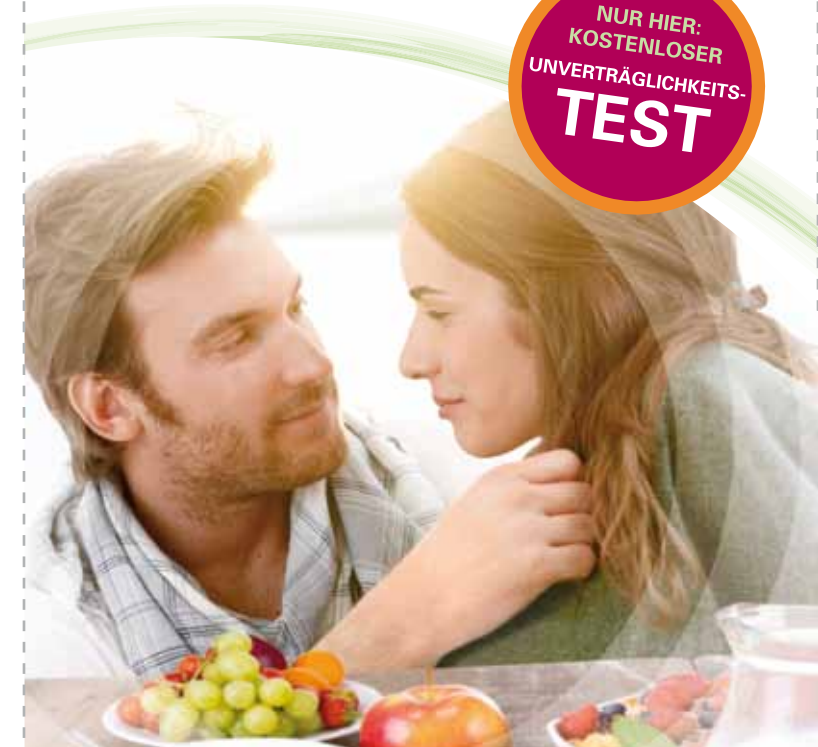


Überreicht von Ihrer LINDA Apotheke:

## Bauchschmerzen? Blähungen? Durchfall?

Das könnte eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein!

NUR HIER:  
KOSTENLOSER  
UNVERTRÄGLICHKEITS-  
TEST



Alles, was Sie zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten wissen müssen.

**LINDA**<sup>®</sup>  
Apotheken

\*Für Frauen: Bitte nur mit „Ja“ beantworten, wenn die Beschwerden unabhängig vom Menstruationszyklus auftreten.



Essen ist für die meisten Menschen nicht einfach nur Notwendigkeit, sondern Genuss und ein wesentlicher Teil ihrer Lebensqualität. Leidet man unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, ist diese jedoch stark eingeschränkt. Jede Mahlzeit kann durch Bauchschmerzen, Blähungen und andere Beschwerden zu einer Herausforderung werden. Wird allerdings eine Nahrungsmittelunverträglichkeit als Urheber dieser Beschwerden erkannt, können viele Betroffene mit praktischen Tipps und medikamentöser Hilfe eine deutliche Besserung erleben.

### Was genau passiert im Körper?

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit werden bestimmte Nährstoffe aus der Nahrung vom Körper nicht verwertet. Das wiederum löst Beschwerden wie Bauchschmerzen, Krämpfe oder Durchfall aus. Der Grund: Entweder können einzelne Nahrungsbestandteile nicht verarbeitet oder die aufgenommene Nahrung kann gar nicht erst in ihre verwertbaren Einzelteile aufgespalten werden. Meist handelt es sich dabei um sogenannte Nahrungsmittelintoleranzen, bei denen die Betroffenen überempfindlich auf bestimmte Lebensmittel bzw. deren Inhaltsstoffe reagieren. Besonders häufig vertreten sind die **Lactoseintoleranz** und die **Fructosemalabsorption**. Hinweise finden sich auf den folgenden Seiten. Des Weiteren die **Histaminintoleranz**, hier kann aufgrund fehlender Enzyme das in Lebensmitteln wie Käse, Rotwein oder (verarbeitetem) Fleisch oder Fisch enthaltene Histamin nicht abgebaut werden, sowie die **Glutenintoleranz (Zöliakie)**, bei der die Betroffenen auf das in Getreideprodukten enthaltene Protein Gluten empfindlich reagieren.

### Von der deutschen Bevölkerung leiden an einer:

- Lactoseintoleranz ca. 15 – 20 %
- Fructosemalabsorption ca. 15 %
- Histaminintoleranz ca. 1 – 3 %
- Glutenintoleranz (Zöliakie) ca. 0,2 %

### Lactoseintoleranz:

## Wenn Milchzucker krank macht

Die Unverträglichkeit von Milch ist schon lange bekannt, wird aber erst seit einigen Jahrzehnten diagnostiziert. Was passiert dabei genau?

Bei einer Lactoseintoleranz wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker aufgrund **einer verminderten oder fehlenden Produktion des Verdauungsenzyms Lactase** nicht verarbeitet. Babys und Kleinkinder produzieren noch viel Lactase, denn sie müssen die besonders lactosereiche Muttermilch verwerten. Doch mit zunehmendem Alter nimmt bei den meisten Menschen die Lactaseproduktion und somit auch die Lactoseverträglichkeit ab. Das Ergebnis: Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und häufig auch spontane Durchfälle. Lebensmittel mit hohem Lactosegehalt sind weniger verträglich als solche mit relativ niedrigem. Aber wo ist wie viel drin? Die Beispiele überraschen:



Beispiele überraschen:

Lebensmittel	Lactosegehalt (g/100 g)
Butter	0,6
Schlagsahne/Rahm (36 % Fett)	3,3
Sauerrahm (15 % Fett)	3,2
Joghurt (3,6 % Fett)	3,2 – 4,5
Vollmilch (3,6 % Fett)	4,6 – 4,8
Eiscreme (im Durchschnitt)	6,7
Milchschokolade	9,5

### Fructosemalabsorption:

## Süße Früchte – Fluch oder Segen?

Obst gilt als gesund – und das ist es auch. Doch das, was Früchte süß und lecker macht, der Fruchtzucker oder auch Fructose, führt bei vielen Menschen bereits in geringen Mengen zu Unverträglichkeitsreaktionen. Bei einer sogenannten Fructosemalabsorption gelangt der Fruchtzucker unverdaut in den Dickdarm. Dort sorgt er dann für Blähungen oder Durchfall. Es wird geschätzt, dass jeder dritte Mensch betroffen ist – bei vielen bleibt das aber ein Leben lang unentdeckt.

### Jeder Mensch verträgt nur eine bestimmte Menge an Fructose

Fructose findet sich in der Natur überwiegend in Obst, Gemüse sowie Honig und ist elementarer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Aufgrund der **vermehrten Verwendung in der Lebensmittelindustrie** ist unser Fructosekonsum allerdings sprunghaft gestiegen. Das führt zu mehr Stoffwechselstörungen, und auch, wer bisher beschwerdefrei war, kann plötzlich deutliche Symptome einer Unverträglichkeit zeigen.

### Was kann man dagegen tun?

Auf keinen Fall auf gesunde, pflanzliche Lebensmittel verzichten! Mit **einer Umstellung auf eine fructose-reduzierte Ernährung lässt sich die Verträglichkeit so weit erhöhen**, dass bestimmte Lebensmittel wieder problemlos vertragen werden. Ihr LINDA Apotheker berät Sie gerne und kann Ihnen wertvolle Tipps zur Ernährungsumstellung geben. Nicht nur ein hoher Fructosegehalt löst Symptome aus, auch das Verhältnis von Fructose und Glucose ist wichtig – ist es niedrig, ist das Lebensmittel besser verträglich.

Lebensmittel	Fructose (g/100 g)	Glucose (g/100 g)	Verhältnis Fructose/Glucose
Birnen	6,7	1,7	3,90
Rosinen	33,2	32,0	1,04