

sanotact®



LAKTOSE



FRUKTOSE



OLIGO-
SACCHARIDE

Wenn Nahrungsmittel Beschwerden verursachen

Wissenswertes zu Verdauungsproblemen beim
Verzehr von Milchprodukten, Obst und Gemüse



sanotact_de



sanotact

www.sanotact.de

Gesunde Ernährung wird in der heutigen Zeit immer größer geschrieben. Zweifelsfrei sind dabei Gemüse und Obst als wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten kaum vom täglichen Speiseplan wegzudenken. Und auch die kalziumreiche Milch sowie Milchprodukte gehören zur gesunden Kost einfach dazu.

Doch immer mehr Menschen bereiten diese Nahrungsmittel Beschwerden wie unangenehme Blähungen, drückende Bauchschmerzen und Durchfall. Ursache hierfür sind in den meisten Fällen Zuckerverbindungen (Kohlenhydrate), die infolge einer erblichen Veranlagung von einigen Menschen schlecht verdaut werden können. Geschätzte 15 – 20 % der Deutschen reagieren aufgrund eines Enzymdefekts empfindlich auf Milchzucker (Laktose) und bei jedem Dritten wird Fruchtzucker (Fruktose) im Dünndarm nur unzureichend aufgenommen.

Warum einige gesunde Nahrungsmittel für einzelne Menschen nicht gesund sind und was Betroffene gegen die Unverträglichkeiten tun können, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten näherbringen.

Ihre Gesundheit ist unsere Herzensangelegenheit!

Ihr sanotact-Team



INHALT

| | |
|--|----|
| Warum vertrage ich Gesundes nicht? | 4 |
| Wie entstehen die Beschwerden? | 5 |
| Warum vertrage ich keine Milch? | 6 |
| Was kann ich bei Laktoseintoleranz tun? | 8 |
| Warum vertrage ich kein Obst? | 11 |
| Was kann ich bei Fruktosemalabsorption tun? | 12 |
| Macht eine Intoleranz krank? | 15 |
| Warum ist manches Gemüse schlecht verträglich? | 17 |
| Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es? | 19 |



SCHON
GEWUSST?

WARUM VERTRAGE ICH GESUNDES NICHT?

Während der Verdauung werden die Nährstoffe in ihre Bestandteile zerlegt:

- ✓ Kohlenhydrate in Einfachzucker
- ✓ Eiweiße in Aminosäuren
- ✓ Fette in Fettsäuren und Glycerin

Hierfür benötigt der Körper Verdauungsenzyme, um die Verknüpfungen zwischen den einzelnen Bestandteilen zu spalten. Anschließend werden diese über spezielle Transporter, die in der Darmschleimhaut liegen, in den Körper aufgenommen.

Liegt ein Enzymmangel vor und / oder funktionieren die Transporter nicht ausreichend, können einige Nährstoffe nicht aufgenommen werden. Besonders für Zucker wie Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fruktose) sind derartige Defekte weit verbreitet. Die unverdauten Zucker führen bei einer Vielzahl von Menschen zu Beschwerden.

WIE ENTSTEHEN DIE BESCHWERDEN?

Können Kohlenhydrate – egal ob einfache Zucker oder komplexere Zuckerverbindungen – im Dünndarm nicht verdaut werden, gelangen diese weiter in den Dickdarm. Hier dienen sie den ansässigen Darmbakterien als Nahrungssubstrat. Bei der bakteriellen Zersetzung entstehen blähende Gase sowie kurzkettige Fettsäuren.

Zudem bewirken Kohlenhydrate einen Wassereinstrom in den Dickdarm. Dies verursacht in der Folge die typischen Darmbeschwerden:

- ☑ **Bauchschmerzen**
- ☑ **Übelkeit**
- ☑ **Erbrechen**
- ☑ **Durchfall**
- ☑ **Blähungen**

Daneben treten bei einigen Betroffenen auch eine Reihe untypischer Beschwerden auf. Hierzu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen und Hautprobleme.

Info

Treten derartige Beschwerden regelmäßig nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittelgruppen, wie beispielsweise Milchprodukte auf, liegt wahrscheinlich eine Nahrungsmittelintoleranz vor.



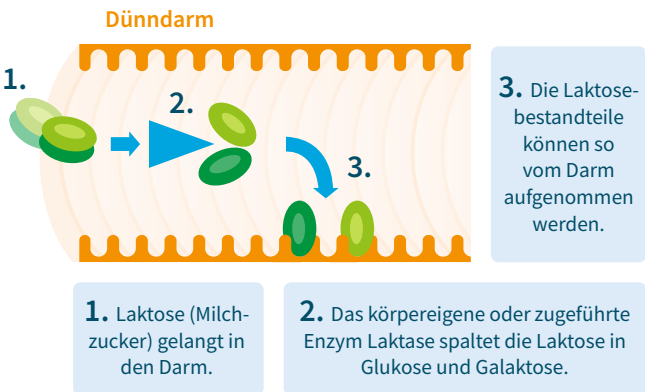
LAKTOSE

WARUM VERTRAGE ICH KEINE MILCH?

Etwa 15 – 20 % der Deutschen leiden an einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Bei dieser löst der Genuss von Milch und Milchprodukten wie Käse, Sahne oder Joghurt Beschwerden aus. Verantwortlich hierfür ist eine unzureichende Verdauung von Laktose (Milchzucker).

Was ist Laktose?

Laktose kommt in der Natur nur in der Milch von Säugetieren wie Rindern, Schafen oder auch des Menschen vor. Diese dient dem Neugeborenen in den ersten Lebensmonaten als Nahrungsquelle.



Chemisch handelt es sich bei Laktose um einen Zweifachzucker, der aus zwei einfachen Zuckern zusammengesetzt ist – Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker).

Da der Körper nur Einfachzucker aufnehmen kann, muss Laktose im Darm durch das Enzym Laktase in seine Bestandteile gespalten werden.

Ein Laktasemangel führt zur Laktoseintoleranz

Bei der Laktoseintoleranz wird zu wenig Laktase gebildet. Der Milchzucker wird nicht ausreichend gespalten und gelangt in den Dickdarm, wo er von den Darmbakterien abgebaut wird. Die dabei entstehenden Gase und organischen Säuren verursachen typische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

Info

WICHTIG IST: MILCHZUCKER-UNVERTRÄGLICHKEIT IST KEINE ALLERGIE!

Im Gegensatz zu einer echten Allergie werden die Symptome bei Laktoseintoleranz nicht durch eine überschießende Immunreaktion verursacht. Doch auch hier sind die Beschwerden am besten vermeidbar, wenn der Auslöser – in diesem Fall der Milchzucker – vermieden wird.



Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei verschiedenen Formen: einem genetisch bedingten „primären“ Laktasemangel und einem „sekundären“ Laktasemangel infolge bestimmter Erkrankungen.

Ein primärer Laktasemangel tritt häufig ab dem 5. Lebensjahr auf, kann sich aber auch erst in späteren Jahren bemerkbar machen. Bei älteren Menschen gehört die Abnahme der Laktaseaktivität zum natürlichen Alterungsprozess. Nur in sehr seltenen Fällen besteht der Defekt bereits bei der Geburt, so dass betroffene Säuglinge keine Muttermilch vertragen und auf Spezialkost angewiesen sind.


Auch Darmerkrankungen können zu vorübergehender Milchzuckerunverträglichkeit führen


Schädigungen der Dünndarmschleimhaut stören auch die Funktion der hier lokalisierten Enzyme wie der Laktase. Erkrankungen des Dünndarms wie Morbus Crohn, Zöliakie oder bakterielle Infektionen, aber auch Magen-Darm-Operationen oder die Einnahme von Antibiotika können daher zu einer „sekundären“ Laktoseintoleranz führen. Die verminderte Laktaseaktivität ist somit nicht genetisch bedingt und normalisiert sich in der Regel wieder, wenn die zugrundeliegende Erkrankung behandelt wird.


WAS KANN ICH BEI LAKTOSEINTOLERANZ TUN?

Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, ist auf eine milchzuckerarme bis -freie Kost angewiesen. Dabei variiert die verträgliche Menge von Mensch zu Mensch. Jeder Betroffene muss daher selbst testen, welche Menge Laktose bzw. welche Produkte er beschwerdefrei genießen kann.



 Zu den **milchzuckerreichen** Produkten zählen vor allem Milch- und Molkeprodukte, Quark, Frischkäse, Schokolade, Sahne, Milchspeiseeis, Kondensmilch sowie häufig Säuglingsmilchnahrung.

 Relativ **milchzuckerarm** sind Joghurts, reife Schnittkäse sowie Sauermilch- und Buttererzeugnisse.

 Frisches Obst und Gemüse, Getreide, Brot (in der Regel), Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Zucker, Honig, Konfitüre, Kartoffeln, Reis sowie Nudeln können unbeschwert verzehrt werden, da diese zu den **milchzuckerfreien** Lebensmitteln gehören.

Rat

VORSICHT BEI VERARBEITETEN PRODUKTEN:

Laktose besitzt gute technologische Eigenschaften und wird häufig als Bindemittel, Trägerstoff oder als Geschmacksgeber in der Lebensmittel- und Pharmaindustrie eingesetzt. Zahlreiche verarbeitete Produkte, die auf den ersten Blick nichts mit Milch zu tun haben, können daher dennoch Laktose enthalten.

Hier kann sich Laktose verstecken:

- Fleisch- und Wurstwaren
- Süßwaren
- Brot und Backwaren
- Instantpulver und Fertiggerichte
- Gewürzmischungen
- Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (Packungsbeilage beachten)

Auf Kalziumzufuhr achten

Mit dem Verzicht auf Milch und Milchprodukte entfallen wichtige Kalziumlieferanten, was sich auf Dauer negativ auf das Knochenwachstum bzw. die Knochendichte auswirken kann. Osteoporose im Alter ist daher eine häufig beobachtete Erkrankung bei laktoseintoleranten Menschen. Kalziumreiche Mineralwässer sowie grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli und Spinat, aber auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, den täglichen Kalziumbedarf zu decken.

Laktase-Präparate

Zur Vorbeugung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Verträglichkeit laktosehaltiger Produkte stehen Laktase-Enzym-Präparate zur Verfügung. Diese führen dem Körper das Enzym oral zu und unterstützen so die natürliche Verdauung des Milchzuckers. Sie werden unter anderem in den Gesundheitsregalen von Drogeriemärkten und im Lebensmitteleinzelhandel angeboten.

Laktoseintoleranten Menschen wird insbesondere das Essen außer Haus wie in Restaurants oder im Hotel, wo man keinen Einfluss auf die verwendeten Zutaten hat, deutlich erleichtert. In der Regel werden diese Präparate unmittelbar vor dem Verzehr laktosehaltiger Speisen eingenommen.

Tip

VERTRAUEN SIE DER NR. 1*



*Meistverkaufte Marke im Segment Laktasepräparate, Quelle: IRI Information Resources GmbH, Deutschland, LEH+DM, Absatz, MAT bis März 2022



FRUKTOSE

WARUM VERTRAGE ICH KEIN OBST?

Obst ist gesund und lecker, doch immer mehr Menschen bekommen nach dem Genuss Bauchschmerzen und Durchfall. Vielen ist lange Zeit nicht bewusst, dass sie an einer sogenannten Fruktosemalabsorption (intestinale Fruktoseintoleranz), also einer Unverträglichkeit gegen Fruchtzucker leiden.

Was ist Fruktose?

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker, der von Natur aus in Früchten aber auch in geringeren Mengen in Gemüse vorkommt. Dieser wird im Darm über einen speziellen Transporter namens GLUT5 in die Darmzellen aufgenommen.

Wie entsteht Fruktosemalabsorption?

Bei etwa 30 – 40 % der mitteleuropäischen Bevölkerung arbeitet dieser Transporter nur mäßig und Fruktose wird nicht ausreichend aufgenommen. Folglich gelangen größere Mengen in den Dickdarm und werden hier zu Gasen und organischen Säuren zersetzt.

Eine Fruktoseintoleranz kann in sehr seltenen Fällen auch ein angeborener Enzymdefekt sein

Etwa ein Mensch unter 20.000 leidet unter einer erblich bedingten „hereditären Fruktoseintoleranz“. Im Gegensatz zur häufigen „intestinalen Fruktoseintoleranz“, die den Darm betrifft, liegt hier ein angeborener Enzymdefekt vor, der die Fruktoseverwertung innerhalb der Körperzellen blockiert. Folglich reichern sich Fruktoseabbauprodukte in den Organen an und beeinträchtigen erheblich deren Funktion. Betroffene mit dieser Erbkrankheit müssen sich streng fruktosefrei ernähren. Eine hereditäre Fruktoseintoleranz macht sich bereits nach dem Abstillen durch starke Schmerzen des Säuglings bemerkbar, während eine Fruktosemalabsorption erst im Kindes-, teilweise auch erst im Erwachsenenalter auftritt.


WAS KANN ICH BEI FRUKTOSEMALABSORPTION TUN?


Je nach Ausprägung der Fruktosemalabsorption vertragen einige Betroffene selbst kleinste Mengen Fruchtzucker nicht. Hier kann nicht nur der Genuss von Obst, sondern selbst der von einigen Gemüsesorten zu unangenehmen Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall führen. Um die Beschwerden zu vermeiden, sollten Betroffene auf eine fruktosearme Ernährung achten.


Rat

TRAUBENZUCKER FÖRDERT DIE FRUKTOSEAUFNAHME:

Die Verträglichkeit fruktosehaltiger Speisen verbessert sich, wenn sie zusammen mit Traubenzucker aufgenommen werden. Dieser fördert die Fruktoseaufnahme über den GLUT5-Transporter. Ein Löffel Traubenzucker beispielsweise zu den Erdbeeren macht diese oftmals bekömmlicher.


-  Zu den **fruchtzuckerreichen** Produkten zählen beispielsweise Rosinen, Datteln, Feigen, Kakis, Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Kiwis, Heidelbeeren, Stachelbeeren, rote Gemüsepaprika, Blütenhonig, Brausen und Fruchtsaftgetränke.

-  Einige Früchte wie Bananen, Aprikosen, Papayas und Litschis weisen ein **günstiges Verhältnis von Fruktose zu Traubenzucker** auf und können somit vom Darm besser verwertet werden.

-  Kartoffeln, Reis, Nudeln, Erbsen, Spinat, Sellerie, Radieschen, Champignons, Brot, Brötchen, frisches Fleisch und Fisch sind **fruchtzuckerfreie oder -arme** Lebensmittel und können unbeschwert verzehrt werden.

Sorbit fördert Beschwerden

Vorsicht ist bei dem Zuckeralkohol Sorbit geboten, der unter anderem als E 420 zahlreichen Lebensmitteln zugesetzt ist. Dieser verstärkt die Unverträglichkeit von Fruktose zusätzlich und sollte daher gemieden werden.

-  Zu den **sorbithaltigen** Nahrungsmitteln zählen Fertigprodukte, Light- und zuckerfreie Produkte, Stein- und Trockenobst, Obstsaften, Kaugummi, Süßwaren, einige Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente.

Auf Nährstoffe achten

Mit dem Verzicht auf Obst und fruktosereiches Gemüse fallen wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten aus dem Speiseplan. So können Betroffene häufig unter einem Folsäure- und Zinkmangel leiden. Nach Expertenmeinungen gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Mangel an diesen Vitalstoffen und depressiven Verstimmungen sowie Reizbarkeit.

Rat

Wer unter einer Fruktosemalabsorption leidet, muss daher unbedingt auf seine Nährstoffzufuhr achten. Fruktosearmes Gemüse wie Spargel, grüne Bohnen und grünes Blattgemüse sowie Vollkornprodukte unterstützen die Folsäureversorgung. Fleisch, Seefisch, Eier und Hartkäse wirken einem Zinkmangel entgegen.

Zur Unterstützung der Nährstoffzufuhr bei einer Fruktosemalabsorption bieten sich fruktose- und sorbitfreie Vitalstoffpräparate an, die unter anderem in vielen Drogeriemärkten erhältlich sind. Übrigens leiden circa 75 % der Betroffenen gleichzeitig auch unter einer Laktoseintoleranz, die ähnliche Beschwerden hervorruft.

Vorsicht vor verstecktem Fruchtzucker

Fruktose hat eine stärkere Süßkraft als Haushaltszucker und wird daher gern in industriell gefertigten Produkten verwendet. Getränke, Süßwaren, Milchprodukte, Eiscreme und Backwaren können mitunter auch ohne Fruchtzusatz dennoch Fruktose enthalten. Einige Betroffene reagieren bereits auf diese kleinen Mengen empfindlich. Beim Kauf sollte daher nach Fruktose, Fruchtzucker bzw. Maissirup in der Zutatenliste Ausschau gehalten werden.





SCHON
GEWUSST?

MACHT EINE INTOLERANZ KRANK?

Eine Intoleranz gegen Zucker wie Laktose oder Fruktose ist keine Krankheit. Dennoch können bei anhaltenden Beschwerden körperliche Folgen auftreten. Dauern Blähungen und Durchfall über einen langen Zeitraum an, wird der Darm stark belastet. Die Darmschleimhaut verändert sich, was einerseits zu einer gestörten Verdauung anderer Nährstoffe, andererseits auch zu einer erhöhten Durchlässigkeit für Keime führen kann. Langfristig können die Symptome zudem auch die Darmflora beeinträchtigen, die aus mehreren Milliarden Mikroorganismen wie Bifidobakterien und Laktobazillen besteht.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können somit unseren darm-eigenen „Schutzschild“ stören und weitere Erkrankungen und Infektionen begünstigen. Die Gefahr der Entstehung von Darm-erkrankungen wächst. Beschwerden sollten daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Tipp

Achten Sie darauf, unverträgliche Nahrungsmittel zu vermeiden, auch wenn diese noch so lecker sein mögen oder fördern Sie gegebenenfalls deren Verdauung durch Enzym-Präparate. Für die Pflege des beanspruchten Darms kann eine ausreichende Zufuhr mit Vitaminen helfen, die zur Erhaltung normaler Schleimhäute und so zur Darmgesundheit beitragen. Hier sind die Vitamine A, B₂, Niacin und Biotin zu nennen. Ebenfalls können Probiotika, durch die darin enthaltenen Mikroorganismen, die Darmflora positiv beeinflussen und somit zur Darmgesundheit beitragen.



Die in **sanotact® ProDarm** enthaltenen Vitamine B₂ und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie der Darmschleimhaut, bei und unterstützen so die Darmgesundheit. Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Außerdem enthält jede Kapsel 10 Milliarden lebende, milchsäurebildende Bakterienkulturen.



OLIGO-
SACCHARIDE

WARUM IST MANCHES GEMÜSE SCHLECHT VERTRÄGLICH?

Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten wertvolle Vitamine und gehören daher regelmäßig auf den Speiseplan. Doch leider sind viele dieser Lebensmittel auch für ihre blähende Wirkung bekannt. So kann gesunde Ernährung schnell unangenehm werden. Verantwortlich hierfür sind häufig Oligosaccharide.

Was sind Oligosaccharide?

Oligosaccharide, auch Mehrfachzucker genannt, sind komplexere Zuckerverbindungen, die aus 3 bis 10 Zuckermolekülen zusammengesetzt sind. Die einzelnen Zucker sind dabei durch verschiedene chemische Verknüpfungen miteinander verbunden. Für einige dieser Verknüpfungen fehlen dem Menschen entsprechende Verdauungsenzyme, wie beispielsweise die Alpha-Galactosidase. Folglich werden diese im Dünndarm nicht gespalten und gelangen weiter in den Dickdarm.

Hier zersetzen die ansässigen Bakterien die Oligosaccharide. Je nach Zusammensetzung und Fülle der Darmflora reagieren manche Menschen empfindlich auf die Oligosaccharide, und es entstehen bei dem Zersetzungsprozess stark blähende und teilweise übelriechende Gase.

Rat

Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte sind wichtig für unsere Gesundheit und sollten nicht gemieden werden.

Beispielsweise sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.) unverzichtbare Quellen für pflanzliches Eiweiß, aber auch gute Vitalstofflieferanten. Die enthaltenen Oligosaccharide binden, ähnlich wie Ballaststoffe, zudem reichlich Flüssigkeit und fördern so das Sättigungsgefühl, unterstützen die Darmbewegung und bringen die Verdauung in Schwung.



Bei regelmäßigem Verzehr passt sich die Darmflora allmählich an und oligosaccharidhaltige Lebensmittel werden mit der Zeit besser vertragen. Ausreichend Bewegung fördert zudem die Darmbewegung und hilft Gasansammlungen aufzulösen. In akuten Fällen haben sich auch Fenchel- und Kümmeltee bewährt.

Tipp

Vor den Mahlzeiten eingenommen, unterstützen Verdauungsenzym-Präparate (beispielsweise mit Alpha-Galactosidase) die Verdauung von Oligosacchariden, noch bevor Darmbakterien die Mehrfachzucker zersetzen können.



Die **sanotact® VerdauungsHeld Tabletten** unterstützen die Verdauung von Kohlenhydraten in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten. Die Mini-Tabletten im praktischen Klickspender enthalten das Enzym Alpha-Galactosidase. Sie eignen sich zur diätetischen Behandlung einer Oligosaccharidintoleranz mit einhergehenden Blähungen.



SCHON
GEWUSST?

WELCHE DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Wasserstoffatemtest

Beim Abbau von unverdaulichem Zucker durch Darmbakterien entsteht unter anderem harmloser Wasserstoff. Dieser kann vom Arzt in der Ausatemluft bestimmt werden. Der Betroffene trinkt hierzu eine Lösung des vermeintlich unverträglichen Zuckers. Liegt eine Intoleranz vor, steigt der Wasserstoffgehalt der Ausatemluft deutlich an.

Blutzuckertests

Eine gestörte Zuckerverdauung kann auch im Blut nachgewiesen werden. Nach dem Trinken einer Milchzuckerlösung steigt bei ausreichender Laktosespaltung durch Laktase der Glukosegehalt im Blut an. Beim Trinken einer Fruktoselösung erhöht sich normalerweise der Fruktosespiegel im Blut. Allerdings ist dieser Test kein Standardverfahren zum Nachweis einer Fruktosemalabsorption.

Laktase-Gentest

Bei einer primären Laktoseintoleranz kann der zugrunde liegende Gendefekt auch direkt diagnostiziert werden. Dieser Nachweis ist für Betroffene nebenwirkungsfrei und angenehmer, da keine Belastung mit dem auslösenden Zucker stattfindet. Für den Gentest ist nur eine Speichelprobe notwendig, die von einem Speziallabor ausgewertet wird.



sanotact®

Mach das Beste aus Deiner Gesundheit!

sanotact® Produkte sind im Gesundheitsregal in Drogeriemärkten, im Lebensmitteleinzelhandel sowie auf Amazon und in ausgewählten Versandapotheken erhältlich.

sanotact GmbH, Hessenweg 10, 48157 Münster, Germany
service@sanotact.de, www.sanotact.de