

Reaktionen auf Nahrungsmittel aus Sicht des Stoffwechsels

Allergien und Unverträglichkeiten auf die verschiedensten Substanzen unserer Umwelt haben in den letzten Jahrzehnten weltweit dramatisch zugenommen. Während die meisten Allergiker auf Inhalationsallergene wie Gräser, Pollen oder Hausstaub reagieren, treten immer häufiger auch Allergien und Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel auf.

Reaktionen auf Nahrungsmittel können unterschiedliche Ursachen und unterschiedliche physiologische Abläufe im Organismus zugrunde liegen. Eine Allergie auf Weizen ist etwas anderes als eine physiologische Unverträglichkeit des Weizens. Erdbeeren können eine Allergie auslösen, aber auch eine Reaktion aufgrund einer Fructosemalabsorptionsstörung.

Jucken oder Schwellungen am Mund, im Rachenraum oder am ganzen Körper sowie Nesselausschlag oder Neurodermitisschübe direkt nach der Nahrungsaufnahme sind typische Symptome einer allergischen Reaktion. Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfälle sind jedoch schwieriger einem bestimmten Lebensmittel zuzuordnen – insbesondere, wenn diese Reaktionen nicht sofort, sondern erst einige Zeit nach der Nahrungsaufnahme auftreten.

»Nahrungsmittelunverträglichkeiten« ist ein Oberbegriff für alle Beschwerden oder unerwünschten Reaktionen, die in Zusammenhang mit der Aufnahme von Nahrungsmitteln auftreten. Grundsätzlich unterscheiden wir Nahrungsmittelunverträglichkeiten von Nahrungsmittelallergien.

Nahrungsmittelallergien

Die klassische Nahrungsmittelallergie zeigt sich in Form einer typischen IgE-vermittelten Sofortreaktion. Bereits wenige Minuten bis Stunden nach dem Verzehr treten typische allergische Reaktionen auf. Dazu reichen bereits geringe Mengen des jeweiligen Nahrungsmittels aus. Im Labor zeigt sich oft das Gesamt-IgE erhöht. Um verdächtige Nahrungsmittel einzugrenzen, ist die Auswahl weiterer Laboruntersuchungen sowie die Anamnese von Bedeutung. Bei Verdacht können infrage

kommende Nahrungsmittel durch einen Labortest genau bestimmt werden. Positiv getestete Nahrungsmittel sollten dann vorerst gemieden werden.

Reine IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergien sind relativ selten. Während etwa 30–40% der Bevölkerung in Deutschland über Reaktionen auf Nahrungsmittel berichten, sind es weniger als 1%, die unter einer echten Nahrungsmittelallergie leiden.

Die Ursache der Nahrungsmittelallergie ist nicht im Nahrungsmittel zu finden, sondern in einer gestörten Stoffwechselregulation. Darum gehören **Nahrungsmittelallergien** zur **epigenetischen Stoffwechselprägung**, der Steuerung der Gene, die abhängig ist von Ernährung, Lebensstil, Erkrankungen und Umwelteinflüssen.

In der Behandlung empfehle ich, die allergieauslösenden Nahrungsmittel für acht Wochen wegzulassen. In dieser Zeit werden der Stoffwechsel und das Drüsen-system mit geeigneten pflanzlichen und homöopathischen Mitteln wieder ins Gleichgewicht gebracht. Die Basis dafür bildet eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse mit 70 Einzelparametern über das Labor. Ein wichtiger Baustein ist die auf den Stoffwechsel individuell abge-

stimmte Ernährung. In der Regel kann nach der Behandlung das allergieauslösende Nahrungsmittel wieder gegessen werden, sofern es zur genetischen Stoffwechselprägung des Patienten passt.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Im Gegensatz zu Nahrungsmittelallergien weisen Nahrungsmittelunverträglichkeiten je nach Ursache unterschiedliche physiologische Abläufe im Körper auf. Neben den Einflussfaktoren der Epigenetik spielt bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten die **genetische Stoffwechselprägung** eine entscheidende Rolle.

Genetische Stoffwechselprägung

Die Entwicklung des Menschen brachte es mit sich, dass er sich der Veränderung der Umwelt anpassen musste. Um zu überleben, war es notwendig, neue Nahrungsquellen zu erschließen. Die Erfindung von Werkzeug und Jagdwaffen machte die Jagd auf Tiere immer erfolgreicher. Ein entscheidender Schritt in der Evolution war die Beherrschung des Feuers. Dadurch ließen sich größere Mengen an Fleisch haltbar machen. Zugleich erleichterte das Braten oder Kochen den enzymatischen Aufschluss der Nahrung. Das brachte große Veränderungen in den Ablauf des Stoffwechsels des Menschen, die dazu führten, dass für die Verdauung weniger Energie aufgewendet werden musste. Davon profitierte vor allem das Gehirn, es wurde im Laufe der folgenden Jahrtausende immer größer (s. Abb. 1).

Die Steinzeitmenschen zogen umher, um immer neue Jagdgebiete zu erschließen. Vor 12.000 Jahren wurden die ersten

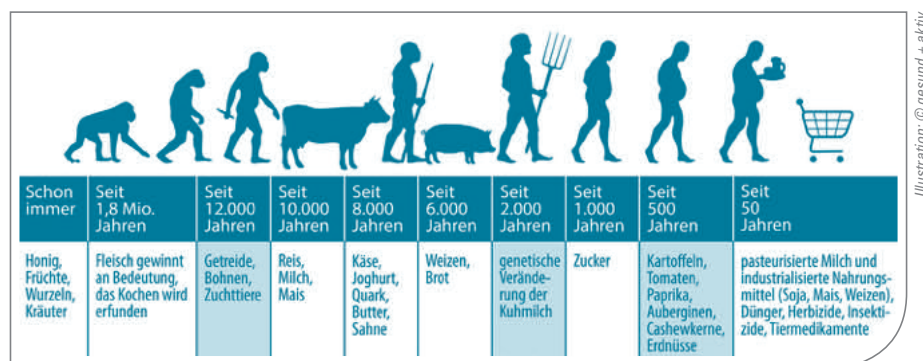


Abb. 1: Ernährung von früher bis heute

Illustration: © gesund + aktiv

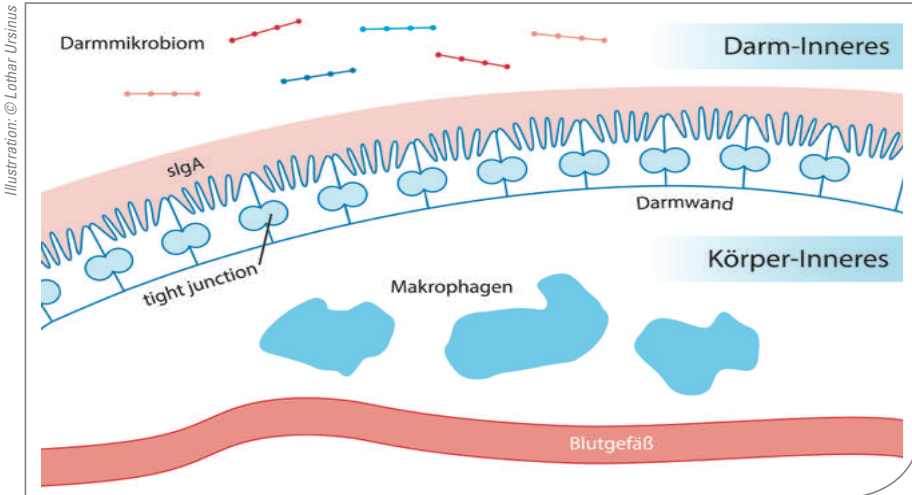


Abb. 2: Gesundes Barriersystem

Nomaden sesshaft. Sie hatten mit Ackerbau und Viehzucht begonnen. Der Anbau von Getreide veränderte die bis dahin übliche Ernährung zum ersten Mal einschneidend.

Bis zur heutigen Zeit und insbesondere in den letzten 50 Jahren hat sich der Warenkorb, aus dem wir uns bedienen, extrem erweitert. Das mag für den Gaumen ein Genuss sein, doch für den Stoffwechsel ist es eine große Herausforderung, sich mit den vielen neuen Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen zu müssen. In dieser noch nicht erfolgten Anpassung des Stoffwechsels liegt der wesentliche Grund der Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln.

Blutgruppe als Genmerkmal

Die moderne Genforschung entdeckt immer mehr Zusammenhänge zwischen den Genen und möglichen Krankheitsdispositionen. Für eine genaue Zuordnung der Nahrungsmittel zu entsprechenden Genen fehlen noch ausreichende Erkenntnisse. Die dafür im Internet angebotenen Ernährungsprogramme entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage.

Ein Genmerkmal ist die Blutgruppe, die auch mit der Entwicklung der Menschheit im Zusammenhang steht. Hierzu gibt es in der wissenschaftlichen Medizin ausreichend Erkenntnisse. Die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen ist innerhalb der Blutgruppen unterschiedlich. Selbst die Labormedizin kennt bei einigen Enzymen blutgruppenspezifische Normwerte.

Peter D'Adamo hat die empirischen Erkenntnisse seines Vaters über die Beobachtungen der Ernährung im Zusammen-

spiel mit der Blutgruppe wissenschaftlich untermauert. Er untersuchte Antigen-Antikörper-Reaktionen im Blut verschiedener Menschen mit unterschiedlichen Lebensmitteln. Dabei spielen Lektine und Antinährstoffe eine wesentliche Rolle. Aus diesen Untersuchungen hat er die Ernährung nach den vier Blutgruppen entwickelt.

Für eine Stoffwechselregulation ist es wichtig, neben den vier beschriebenen Blutgruppen, auch die **Mischtypen A0 und B0**, sowie die **Stoffwechselverbrennungstypen** nach Wolcott zu berücksichtigen. Es ergeben sich aus beiden Kriterien 18 unterschiedliche **genetische Stoffwechselprägungen**. Eine entscheidende Rolle spielen dabei Lektine und Antinährstoffe der Pflanzen mit ihrer physiologischen Auswirkung auf den Darm und das Immunsystem und somit auf die Verträglichkeit der Nahrungsmittel.

Der Darm als Pforte des Lebens

Der Darm hat zwei wichtige, aber zugleich gegensätzliche Aufgaben. Er soll Nahrungsbestandteile aufnehmen, die wir für Regeneration und Aufbau benötigen. Andererseits soll er uns vor Giftstoffen und Keimen schützen. Die Verstoffwechslung der Nahrungsmittel übernehmen Enzyme, deren Zusammensetzung von der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung abhängig ist. Eine Schleimhautschicht mit speziellen Abwehrzellen (sIgA) und Schleusen zwischen den Darmzellen (Tight junctions) bilden einen Schutz, der dafür sorgt, dass

nur Bestandteile einer bestimmten Größe ins Körperinnere gelangen und schädigende Substanzen im Darm bleiben und ausgeschieden werden (s. Abb. 2).

Alle Nahrungsbestandteile, die die Darmwand durchwandern, sind für das Immunsystem ein Fremdkörper und verursachen postprandiale Entzündungen. Je länger in der Evolution wir allerdings ein Nahrungsmittel gegessen haben, desto geringer sind die Entzündungsreaktionen. Mit der Zeit wurde es zu einem »alten Freund« des Menschen.

Wie stark das Immunsystem auf Nahrungsmittel reagiert, hängt von der Darmflora, dem erwähnten Bekanntheitsgrad der Nahrung und natürlich von der Häufigkeit der Aufnahme ab. Manchmal beeinflusst eine gestörte Darmbarriere, bei der durch die offenen Darmschleusen Nähr- und Giftstoffe sowie unverdaute Nahrungsbestandteile in das Körperinnere gelangen, das Immunsystem.

Müdigkeit nach dem Essen oder Verlangen nach Süßigkeiten sind sichere Anzeichen dafür, dass das Immunsystem auf Hochtouren läuft und Energie benötigt.

Je nach Stoffwechselprägung reagiert das Immunsystem auf bestimmte Nahrungsmittel unterschiedlich. Darum kann keine pauschale Nahrungsempfehlung gegeben werden, die für alle gleichermaßen gut oder schlecht ist. Dabei spielen die pflanzeigenen Abwehrstoffe in Verbindung mit dem Stoffwechselgeschehen eine ganz entscheidende Rolle.

Antinährstoffe, eine Waffe der Natur

Pflanzen betrachten wir als unsere Freunde, weil sie uns ernähren. Selbst identifizieren sie allerdings alle Lebewesen als Fressfeinde, dazu gehört auch der Mensch. Im Laufe der Evolution haben die Pflanzen eine große Vielzahl an Schutz- und Abwehrmechanismen entwickelt, um sich, oder zumindest ihre Samen, wirksam gegen Lebewesen aller Art zu verteidigen. Diese Stoffe werden als **Antinährstoffe** bezeichnet. Hierzu zählen Saponine, Phytinsäure, Enzymhemmer, Alkaloide, Solanin und Lektine.

Der Stoffwechsel und das Immunsystem waren im Laufe der Zeit immer wieder gezwungen, sich mit neuen Nahrungsmitteln, Lektinen und Antinährstoffen auseinanderzusetzen. War aufgrund

der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung eine Anpassung noch nicht möglich, hatte dies gesundheitliche Störungen zur Folge. Dies beginnt mit einem **löchrigen Darm**, einer Überforderung des Immunsystems und den **chronischen, niedriggradigen Entzündungen**. Daraus entstehen Allergien, Autoimmunerkrankungen, neurologische Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und 3 und letztlich Tumorerkrankungen. Auch **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** haben ihren Ursprung in der Nahrung, die nicht der genetischen Stoffwechselprägung entspricht (s. Abb. 3).

Nahrungsmittel aus Sicht des Stoffwechsels

Ob ein Nahrungsmittel gesund ist, oder Reaktionen auslöst, **entscheidet nicht das Nahrungsmittel**, sondern der individuelle Stoffwechsel, der es verarbeiten muss. Dabei spielt die Entwicklung der Ernährung im Wandel der Zeit und somit die genetische Anpassung des Immunsystems eine große und entscheidende Rolle.

Auf welche Lebensmittel sollte aufgrund der Antinährstoffe und Lektine besonders geachtet werden?

Getreide – altes und neues Wissen

Als der Mensch noch Jäger und Sammler war, kannte er weder Getreide noch Brot. Erst vor etwa 10.000 Jahren begann er mit dem systematischen Anbau von Getreide zur eigenen Ernährung. In der Anfangszeit wurde das Getreide gemahlen und mit Wasser vermengt als Brei gegessen. Später wurde der Brei auf heißen Steinen zu Fladenbrot gebacken. Heute sind vom Toastbrot über Vollkornbrot bis hin zu Kräuterbrot der Fantasie kaum noch Grenzen gesetzt. Aber auch Nudeln, Kuchen oder Pizza haben den Platz des Getreides in unserem Speiseplan weiter gefestigt.

Eine Ernährung mit Getreide ist für den Stoffwechsel immer eine Herausforderung. Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und Samen sind dem Stoffwechsel seit Urzeiten bekannt. Die vor 10.000 Jahren neu hinzugekommene und bis heute weit verbreitete Ernährung mit Getreide stellt den Stoffwechsel jedoch vor Probleme. Das Verdauungssystem und das Immun-

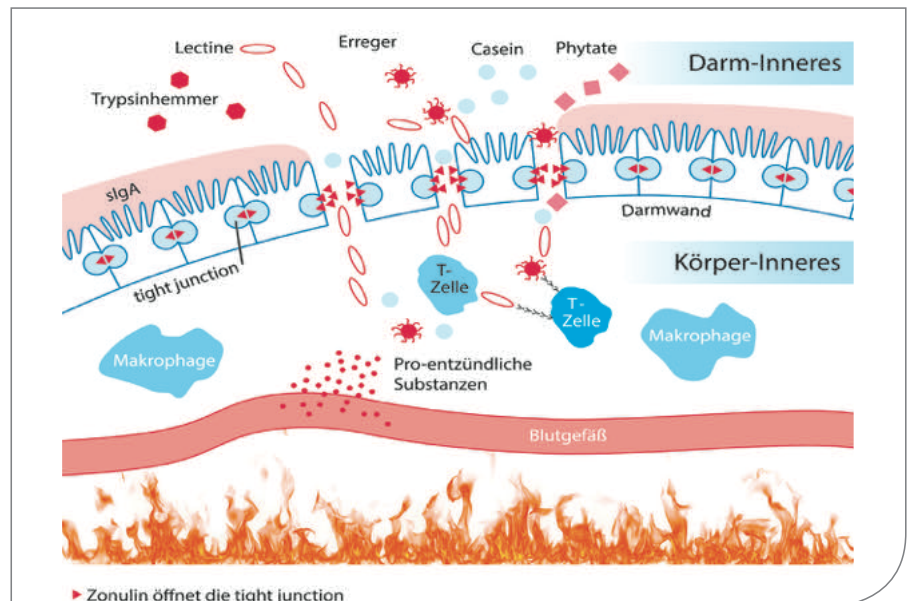


Abb. 3: Darmbarrierestörung

system haben sich bis heute nur unzureichend auf die modernen Getreidesorten eingestellt.

Gluten gilt seit einigen Jahren als Bösewicht im gesamten Ernährungssektor. Es gehört neben Albumin und Globulin zum Eiweiß des Getreides. Gluten ist allerdings nicht gleich Gluten. Das Gluten des Weizens setzt sich je zu Hälfte aus den pflanzlichen Speicherproteinen Glutenin und Prolamin zusammen. Das Prolamin des Weizens heißt Gliadin und wird für die Unverträglichkeit bei Zöliakie verantwortlich gemacht. Gluten kommt auch in Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer vor, allerdings in einer anderen chemischen Zusammensetzung als im Weizen. Das Hafergluten besteht wie bei Weizen aus dem Eiweißgemisch Glutenin und Prolamin. Das Prolamin des Hafers heißt Avenin. Avenine sind im Gegensatz zu Gliadinen bei Zöliakiepatienten meist gut verträglich. Von Natur aus hat Hafer weniger Gluten als andere Getreidesorten.

Weizen – ein Problemnahrungsmittel

Weizen ist ein Grundnahrungsmittel. Allerdings ist der heutige Weizen nicht mehr das Korn unserer Vorfahren. Die Neuzüchtungen konnten zwar die Ernteerträge steigern, doch gleichzeitig ging der Nährstoffgehalt im Korn zurück. Der moderne Weizen enthält doppelt so viel Gluten und Lektine wie seine Vorgänger. So wurde aus

der Nahrungspflanze Weizen ein Auslöser für Gewichtszunahme, Allergien, Diabetes mellitus, chronische Entzündungen, Depressionen, Hyperaktivität (ADHS) und Autoimmunerkrankungen.

Weizen finden wir auch in Teigwaren, Nudelgerichten und Seitan, der als pflanzliches Ersatzprodukt für Veganer angeboten wird. Auch die im Handel angebotenen Eiweißbrote enthalten fast immer Weizeneiweiß (s. Abb. 4).

Die Molekularstruktur des **Weizen-Amylopektins** (Weizenstärke) unterscheidet sich deutlich von anderen Getreidesorten. Es lässt sich von den Enzymen der Bauchspeicheldrüse leicht verstoffwechseln und treibt den Blutzuckerspiegel schneller in die Höhe als ein Schokoriegel. Ein regelmäßiger Weizenkonsum bewirkt deshalb einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel und eine chronische Insulinreaktion, die wiederum zur Fettspeicherung führt.

Das **Gluten** im Weizen, Gliadin, gilt als der Hauptauslöser für Glutenunverträglichkeit. Im Rahmen der Verdauung wird es enzymatisch in kurze Polypeptide, in Gliadorphin oder auch Gluteomorphin, gespalten. Normalerweise sollte Gliadorphin bei der Verdauung vollständig abgebaut werden. Gliadorphine sind allerdings sehr klein und können die Blut-Hirn-Schranke durchwandern. Es gibt Indizien dafür, dass die neurologische Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen beeinträchtigt wird. Die Folgen können ADHS, Depressionen, Epi-

leptie und Anfallsleiden, entzündliche Muskelerkrankungen, Migräne, Angststörungen und Autismus umfassen.

Das **Weizenkeim-Agglutinin (WKA)** gilt als das kleinste Lektin. 1967 hat Wolfgang Lutz in seinem Buch »Leben ohne Brot« erstmals auf die Schädlichkeit der Weizenkeim-Agglutinine hingewiesen. Leider wird dieser Zusammenhang in der akademischen Medizin bis heute kaum beachtet. Da das Weizenkeim-Agglutinin für alle Stoffwechselfraktionen und somit für alle Menschen gleichermaßen ein Problem darstellt, möchte ich auf die Auswirkungen dieses Lektins näher eingehen.

Im Magen-Darm-Kanal können sich Weizenkeim-Agglutinine an Immunrezeptoren andocken und dann entzündungsspezifische Stoffe (Zytokine) freisetzen. Das führt zu chronischen Entzündungen mit Blähungen. Die Entzündungen beschränken sich nicht auf den Darm. Es konnte in den letzten Jahren mehrfach nachgewiesen werden, dass Weizenkeim-Agglutinin aufgrund des geringen Molekulargewichts die Darmwand leicht durchwandern und in allen Körpergeweben chronische Entzündungen verursachen kann. Es ist demnach naheliegend, dass bei allen Autoimmunerkrankungen, bei degenerativen Erkrankungen, Arthrosen, Neurodermitis und Schmerzzuständen aller Art das Weglassen von Getreideprodukten, insbesondere Weizen, der erste Therapieschritt sein muss.

Da das Weizenkeim-Agglutinin extrem klein ist (36 Kilodalton), kann es die Blut-Hirn-Schranke leicht passieren. Einmal dort angekommen, kann es sich an Nervenmembranen ankoppeln und über diesen Weg den Gehirnstoffwechsel beein-

flussen. Wenn es sich an die Myelinscheide der Nerven bindet, kann es zu Multiple-Sklerose-Symptomen kommen.

Das Weizenkeim-Agglutinin hat die Fähigkeit, sich an Insulinrezeptoren der Körperzellen anzudocken. Dadurch kommt es zum Anstieg des Insulinspiegels und in der Folge zu Bluthochdruck, Zunahme des Körpergewichts und Diabetes mellitus. Das Weizenkeim-Agglutinin kann auch die Leptin-Rezeptoren in der Hirnanhangdrüse (Hypothalamus) blockieren. Dadurch wird der Sättigungsreflex unterdrückt, was ebenfalls eine Gewichtszunahme und deren Folgen mit sich bringen kann.

Weizenkeim-Agglutinin kann ähnlich wie Viren in die Zelle aufgenommen werden. Die Moleküle sind in der Lage, das Immunsystem des Wirtsorganismus zu täuschen und die Genexpression der Zellen zu verändern. Dadurch wird die Zelle für das Immunsystem markiert und von den weißen Blutkörperchen zerstört. Dies ist der Auslöser für Autoimmunerkrankungen aller Art.

Es ist daher nachvollziehbar, warum in allen Bevölkerungen, deren Hauptnahrungsmittel auf Getreide basiert, Autoimmunerkrankungen, chronische Entzündungen und degenerative Erkrankungen bereits im frühen Lebensalter vermehrt auftreten.

Kartoffel, Tomate und Co. – Pflanzen aus Übersee

Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und Paprika sind aus der heutigen Küche kaum wegzudenken. Sie gehören zu der Gruppe der Nachtschattengewächse und haben im Laufe der Zeit den Rang von Grund-

nahrungsmitteln erreicht. Das war nicht immer so, denn bekanntlich hat erst Kolumbus sie vor etwa 500 Jahren nach Europa gebracht. Für den Stoffwechsel und das Immunsystem sind sie aufgrund der bis dahin unbekanntem Lektine eine große Herausforderung. Es waren nicht nur Nachtschattengewächse, die Kolumbus und seine Nachfolger mitgebrachten. Sie führten auch viele Früchte, einige Bohnen, Mais, Erdnüsse und Cashewkerne ein.

Das Problem der Nachtschattengewächse ist Solanin, eine schwach giftige chemische Verbindung, die besonders in Kartoffeln und Tomaten enthalten ist. Die höchsten Werte erreichen Frühkartoffeln. Werden sie längere Zeit dem Licht ausgesetzt, steigt der Solaningehalt, besonders in den Trieben, an. Auch Kartoffeln mit Druckstellen oder Frostschäden produzieren mehr Solanin, um Fäulniserreger zu bekämpfen. Daher sollten sie genauso wie gekeimte Kartoffeln nicht mehr verzehrt werden. Es wird momentan davon ausgegangen, dass Solanin die Mitochondrien, die Kraftwerke in der Körperzelle, schädigt.

Die Alkaloide in Auberginen und Kartoffeln verursachen darüber hinaus Muskelverkrampfungen, die wir als Steifigkeit oder Muskelverhärtungen wahrnehmen. Alkaloide zerstören den Zellverband der Darmwand, was ebenfalls einen löchrigen Darm zur Folge hat.

Je nach Stoffwechselfraktion können Nachtschattengewächse verarbeitet werden. Die **Tomate** wird von den Blutgruppen 0 und AB toleriert. Dasselbe gilt für die **Aubergine**, die zusätzlich zum Stoffwechsel der Blutgruppe B passt. **Paprika** wird von den Blutgruppen 0, B und A akzeptiert. **Kartoffeln** sollten nur Menschen mit einem gesunden Stoffwechsel ab und zu auf den Speiseplan setzen.

Kartoffeln sollten immer gut geschält werden, da sich direkt unter der Schale das meiste Gift befindet. Kochen Sie sie, wie alle Nachtschattengewächse, in reichlich Wasser, damit sich die giftigen Alkaloide lösen. Werden Nachtschattengewächse im Dampfkochtopf gegart, lassen sich die Lektine sogar neutralisieren.

Casein, das Eiweiß der Kuhmilch

Reaktionen auf Kuhmilch verbinden viele Menschen mit einer Lactoseintoleranz, einem Mangel an dem Verdauungsenzym

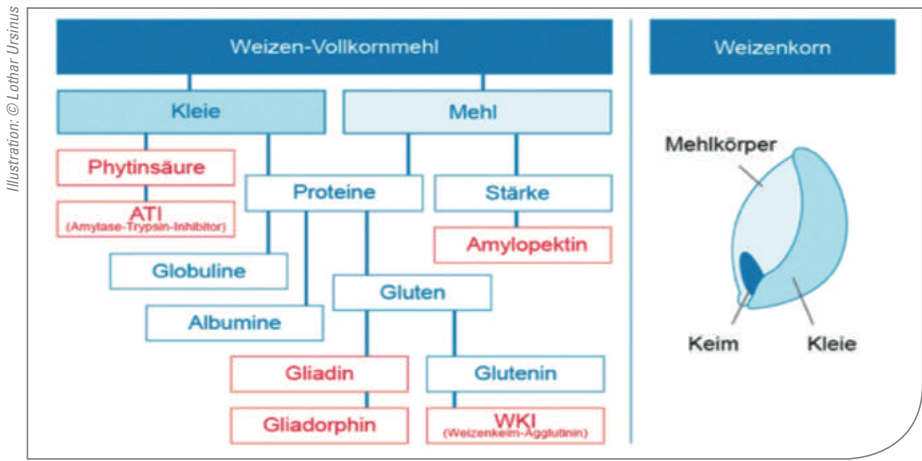


Abb. 4: Weizen – ein Problemnahrungsmittel

Blut - Serum					
Leukozyten	5.0	/nl	3.9-10.0		
Zonulin im Serum	+ 60.5	ng/ml	20.0-38.0		
Vitamin B12	- 207	pg/ml	400-970		
Vitamin B12 Aktiv	54	pmol/l	51-156		
Harnstoff	41	mg/dl	13-43		
Stuhlanalyse					
Calprotectin i. St.	+ 72.5	µg/g	< 50.0		
Alpha 1-Antitrypsin i.St.	+ 418	µg/g	< 400		
pH-Wert i. St.	- 5.6		6.0-7.0		
IgA i. St.	+ 2536	µg/g	510-2040		
Zonulin im Stuhl	67.2	ng/ml	43.0-79.0		

Abb. 5: Darmbarrierestörungen im Labor

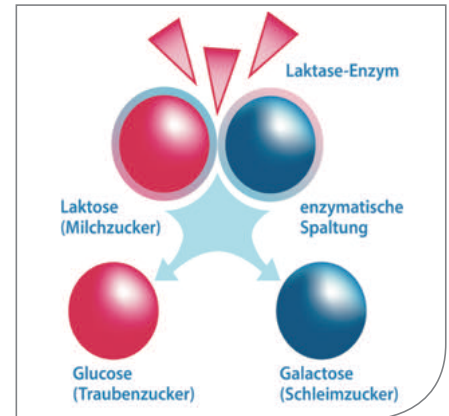


Abb. 6: Lactase spaltet Milchzucker

Lactase. Wenig bekannt ist die Auswirkung des Eiweißes der Kuhmilch. Vor etwa 2000 Jahren kam es durch eine spontane Mutation der Rinderrassen im nordalpinen Europa zu einer genetischen Veränderung der Eiweißstruktur der Kuhmilch und somit auch der Kuhmilchprodukte. Die Menge der Milchproduktion der Kühe verbesserte sich, aber die Verträglichkeit für den Menschen wurde erheblich verschlechtert. Das bis dahin in der Milch befindliche Eiweiß A2-Beta-Casein veränderte sich zu A1-Beta-Casein, das bei der Verdauung in Casomorphin, ein lektinähnliches Protein, umgewandelt wird. Es gilt neben dem Weizenlektin als einer der wesentlichen Auslöser für den löchrigen Darm (»Leaky gut«) und chronische Entzündungen. Darüber hinaus hat es einen starken Bezug zur Bauchspeicheldrüse und wird als Auslöser für Typ-1-Diabetes vermutet.

Die Milch von Ziegen und Schafen ist von dieser Mutation nicht betroffen. Auch die Kühe der Mittelmeerländer enthalten noch das besser verträgliche A2-Beta-Casein. Das gefleckte Holstein-Rind mit dem problematischen lektinähnlichen Protein ist weltweit die verbreitetste Rinderrasse, weil sie robuster ist und mehr Milch produziert als andere Rassen.

Laboruntersuchung

Eine laborchemische Untersuchung der Lebensmittel, die zu einer Unverträglichkeit führen, gibt es derzeit nicht. Auch der weit verbreitete IgG-Test gibt keine verlässliche Aussage darüber. Bei diesem Test wird das Blut auf bestimmte Antikörper untersucht, die auch als Immunglobuline (Ig) bezeichnet werden. Die Bildung von IgG-Antikörpern ist ein ganz normaler Vorgang

unseres Immunsystems. Gebildet werden sie gegen fast alle Lebensmittel, die durch die Darmschleusen (Tight junctions) ins Körperinnere gelangen. Die immunologische Reaktion ist nicht mit einer Unverträglichkeit gleichzusetzen, sondern nur mit der Tatsache, dass das Nahrungsmittel gegessen wurde. Darum macht es auch keinen Sinn, die vielen im Laborergebnis aufgeführten angeblich »nicht verträglich« getesteten Nahrungsmittel wegzulassen. Die Bezeichnung »Spätallergie« bei IgG-Untersuchungen ist falsch und irreführend.

Einige meiner Patienten haben, bevor sie zu mir kamen, einen IgG-Test durchgeführt und im Rahmen einer Auslassdiät eine Besserung ihrer Beschwerden erzielt. Das lässt sich dadurch erklären, dass bei allen IgG-Tests auch die häufigsten Verursacher von Unverträglichkeiten (Gluten, Weizen, Casein) überprüft werden. Auf diese Weise wird der Patient jedoch nie erfahren, welche Nahrungsmittel tatsächlich nicht zu seinem Stoffwechsel passen und Beschwerden verursachen. Verzichteten Patienten auf viele Nahrungsmittel, die sie eigentlich gut vertragen, kann es zu ausgeprägten Vitamin- und Mineralstoffmängeln kommen. Zudem sind diese Tests recht kostspielig.

Eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse über das Labor macht deutlich, welche Störungen, Mangelerscheinungen und Organdysfunktionen vorliegen. Darüber hinaus lässt sich sicher bestimmen, ob das Darmmilieu alkalisch ist und ob eine Barrierestörungen vorliegt. Dazu werden im Serum Zonulin, Vitamin B₁₂ und Harnstoff, oder in einer Stuhlprobe Zonulin, Calprotectin, Alpha-1-Antitrypsin und SIgA untersucht (s. Abb. 5).

Enzymopathien oder Aufnahmestörungen im Darm

Reaktion auf Lactose

Lactose (Milchzucker) ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Man findet ihn auch in Sahne, Molke oder Käse. Bei der Herstellung industriell gefertigten Lebensmittel wird Milchzucker oftmals als Zusatz verwendet. Backwaren, Pommes frites, Kroketten, Fertigsoßen, Salatdressings und viele andere Fertigprodukte enthalten Milchzucker, ohne dass er vermerkt werden muss.

Lactose kann nicht direkt vom Organismus aufgenommen werden. Sie muss in die Einzelbestandteile Glucose und Galactose gespalten werden. Dazu benötigt sie das Verdauungsenzym Lactase. Etwa 15% der deutschen Bevölkerung leidet an einem Lactasemangel. Entweder ist das Enzym in zu geringer Menge vorhanden oder fehlt ganz. Menschen mit einer Unterversorgung an Lactase-Enzymen können die Milchzuckermoleküle im Dünndarm nur unzureichend oder gar nicht aufspalten (s. Abb. 6).

Im Dickdarm entstehen dadurch große Mengen an Gasen und organischen Säuren. Die Folge sind Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen und Blasenstörungen. Die Ursache der Lactoseintoleranz ist kein Gendefekt, wie man häufig liest, sondern ein völlig gesunder Vorgang.

Reaktion auf histaminhaltige Nahrungsmittel

Histamin ist ein Stoff, der im Körper wichtige Aufgaben erfüllt. Er regt die Magensaftbildung und den Appetit an, hat einen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und wirkt auf das Immunsystem.

Das über die Nahrung aufgenommene Histamin wird normalerweise von dem Enzym Diaminoxidase (DAO) im Darm abgebaut. Besteht ein Mangel an diesem Enzym, gelangen größere Mengen Histamin aus den Nahrungsmitteln über den Darm in den Blutkreislauf. Eine Histaminintoleranz beruht auf dem Ungleichgewicht zwischen dem anfallenden Histamin und der Möglichkeit, es abzubauen. Große Mengen von Histamin können bei jedem Menschen heftige Symptome verursachen.

Bei einer Histaminintoleranz entstehen bereits beim Verzehr geringer Mengen allergieähnliche Symptome wie Durchfall, Asthma, Fließschnupfen, Hautrötungen, Juckreiz, niedriger Blutdruck, aber auch Antriebsschwäche oder Konzentrationsmangel. Im Gegensatz zu einer Allergie finden wir bei der Intoleranz keine Immunreaktion.

Histamin entsteht beim Eiweißabbau in Lebensmitteln. Besonders histaminhaltig sind Thunfisch, Sardellen, Makrelen, Fisch in Dosen, Brathering, Rollmops, Leberwurst, Salami, roher Schinken, gepökelte oder geräucherte Fleisch- oder Fischarten, alter Gouda, Parmesan, Schimmelkäse, Camembert und Brie. Ein besonders hoher Histamingehalt findet sich auch in Erdbeeren, Kohl, Spinat, Avocados, Auberginen und Tomaten. Außerdem sind Rotwein-, Tafel- und Apfelessig, Champagner und Weizenbier starke Histaminträger.

Bestehen allergische Erscheinungen ohne immunologische Veränderungen, kann dies ein Hinweis auf eine Histaminintoleranz sein, die über das Labor durch die Untersuchung des Enzyms Diaminoxidase abgeklärt werden sollte. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, stark histaminhaltige Nahrungsmittel für einige Zeit zu reduzieren.

Fructose – ist Obst ungesund?

Fructose, oder auch Fruchtzucker klingt vom Namen her erst einmal gesund. Ist es auch, wenn man die in Früchten vorkommende Fructose als Teil eines Nährstoff- und Faserstoffkomplexes ansieht. Hohe Mengen an reiner Fructose, wie sie in Softdrinks, Energiedrinks, Fertigprodukten oder Süßigkeiten vorkommt, zerstört direkt die Darmschleimhaut und führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit. Neben der erhöhten Zufuhr an Fructose ist auch zu

berücksichtigen, dass Zuckerersatzstoffe, wie zum Beispiel Sorbit oder Aspartam den gleichen Transporter (GLUT5) nutzt. Das bedeutet, dass eine Reaktion auf Fructose auch durch die Zufuhr von Zuckerersatzstoffen entstehen kann.

Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Ich empfehle meinen Patienten mithilfe einer umfangreichen Vital- und Stoffwechselanalyse einen Einblick in sein Stoffwechselgeschehen und die Drüsentätigkeit zu erhalten. Erst die Klarheit in der Diagnose kann zu einer erfolgreichen Therapie führen.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leaky-Gut-Syndrom und niedriggradigen Entzündungen müssen die auslösenden Faktoren konsequent gemieden (Nahrungsmittel) oder bereinigt (Stress, Schwermetalle und Medikamente) werden. Ein nachhaltiger Erfolg ist sonst nicht möglich. Dieser Teil der Therapie ist die größte Herausforderung, da eine Veränderung der Lebensführung durch den Patienten dauerhaft erfolgen muss.

Für die Auswahl der individuellen Ernährung nutze ich das Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv. Auf Basis von 6 Blutgruppen (die Mischtypen A0 und B0 werden berücksichtigt), dem Stoffwechselverbrennungstypen nach Wolcott, den Enzymopathien und der aktuellen Stoffwechsellage werden die Nahrungsmittel herausgefiltert, die optimal zum individuellen Stoffwechsel passen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem Nahrungsmittel, sondern auf dem physiologischen Stoffwechsel des Patienten, der insbesondere durch die Genetik stark geprägt ist. In dem individuell zusammengestellten Warenkorb sind nur Lebensmittel enthalten, die der persönliche Stoffwechsel verarbeiten kann. Somit sind automatisch die für ihn unverträglichen Nahrungsmittel ausgeschlossen.

Schwierig wird es, wenn Medikamente eine auslösende Rolle spielen. In diesem Fall ist es wichtig, eine Alternative anzubieten. Säureblocker ersetze ich bei mir in der Praxis sofort durch das Mittel Iberogast®. Die Ursache des Sodbrennens ist nicht ein Zuviel, sondern ein Mangel an Magensäure. Das Säuregefühl entsteht durch die aufsteigende Gallensäure.

Die zusätzliche Unterstützung des Stoffwechsels mit homöopathischen oder

pflanzlichen Mitteln richtet sich immer nach den Ergebnissen der Vital- und Stoffwechselanalyse. Bittere Kräuter und Gewürze wie Löwenzahn, Wegwarte, Ingwer, Galgant, Curcuma oder Absinthium regen die Verdauungsdrüsen an und bieten eine wichtige Voraussetzung für ein intaktes Darmmilieu. Leinsamen und Bockshornklee binden Giftstoffe im Darm und sorgen für eine gute Darmpassage. Laktobazillen sorgen für einen gesunden pH-Wert im Darm. Dieser sollte leicht sauer sein. Ist er es nicht, weist der Laborbefund meistens erhöhte Harnstoffwerte (Ergebnis der Ammoniakbildung) und einen Mangel an Vitamin B₁₂ auf. Taraxacum hat eine stoffwechselaktivierende Wirkung auf die Leber. Es steigert den Glutathionspiegel und sorgt so für die Ausleitung der Giftstoffe. In einigen Präparaten für die Darmschleimhaut sind viele dieser Substanzen kombiniert vorhanden. Von Biogena gibt es das Mucosa Formula als Kapsel und von NewLife nutrition das COLO ACTIV in Pulverform. Beide Mittel eignen sich zur Grundbehandlung von Darmstörungen.

Die Behandlungsdauer richtet sich nach dem Schweregrad der Stoffwechselstörung und der konsequenten Umsetzung der Therapie.

Literatur

- Gundry SR. Böses Gemüse. Beltz Verlag, 2. Auflage 2018
Köhler B. Das Lehrbuch für vereinte lebenskonforme Medizin. Books on Demand, 2019
Wolcott WL, Fahey T. Metabolic typing. VAK Verlag, 1. Auflage 2000
Lutz W. Leben ohne Brot. Infomed Verlag, 2004
Schole J, Lutz W. Regulationskrankheiten. Videel Verlag, 2005
Probst KJ. Der natürliche Weg zur Heilung und Gesundheit. Verlag Telomit GmbH, 4. Auflage 2018
Probst KJ. Warum nur die Natur uns heilen kann. Verlag Telomit GmbH, 3. Auflage 2018
Ursinus L. Mein Blut sagt mir ... Schirner Verlag, 2015
Ursinus L. gesund + aktiv – Das Stoffwechselprogramm. Schirner Verlag, 2008
Ursinus L. Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel leicht erklärt. Schirner Verlag, 1. Auflage 2019

Verfasser

Lothar Ursinus, Hp
Heegbar 16
22391 Hamburg
E-Mail: Lothar@Ursinus.de
www.ursinus.de

