

Kleidung von Bobo Choses
www.bobochoses.com

Schlecht vertragen

Immer mehr Kinder leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Tipi sprach mit zwei Familien über den Alltag mit Kindern, die nicht mehr alles essen dürfen.

VON EVA MARIA WAGNER

Alles begann, als der heute dreizehnjährige Kaleb elf Jahre alt war. Damals bekam er starke Gelenksprobleme sowie Kopf- und Muskelschmerzen. „Die Beschwerden waren so ausgeprägt, dass er die Schule nicht mehr besuchen, ja kaum noch richtig gehen konnte“, erzählt seine Mutter Grace S. „Wir bekamen verschiedene Diagnosen, unter anderem die der juvenilen Arthritis.“ Doch die fünffache Mutter geriet bald ins Zweifeln und hegte den Verdacht, dass die Symptome ihres ältesten Sohnes eine andere Ursache haben könnten. „Ich habe mich in dieser Zeit sehr viel über Nahrungsmittel und damit assoziierte Beschwerden informiert. Bis ich entdeckte, dass Gelenkschmerzen beispielsweise durch den Genuss von Soja ausgelöst werden können.“ Sie startete den Versuch und verbannte Soja komplett aus dem Speiseplan ihres Sohnes. „Es ist unglaublich, in wie vielen Produkten Soja als Sojalecithin enthalten ist“, berichtet Grace, die von diesem Zeitpunkt an bis heute akribisch alle Packungsbeschreibungen studiert. Und tatsächlich: Bereits nach zweiwöchigem Verzicht wurden die Beschwerden des Bubens deutlich besser. Eine detaillierte Untersuchung im Labor

bestätigte den Verdacht: Kaleb verträgt in der Tat kein Soja.

Dies blieb leider nicht die einzige Diagnose, die der Schüler bekam. „Es war ein Schock“, erzählt Grace, „bei Kaleb wurden so viele Unverträglichkeiten festgestellt, dass ich mir kaum vorstellen konnte, dass es noch irgendetwas gab, was er essen konnte. Gott sei Dank wurden wir im Labor Endler, wo auch die Diagnosen gestellt wurden, sehr umfassend beraten und mit genauen Listen ausgestattet, welche Sachen wir in Zukunft vermeiden und welche reduzieren müssen.“

Wenn Essen zur Wissenschaft wird

Und dann begann die Nahrungsumstellung: Grace begann gluten-, histamin- und kuhmilchfrei zu kochen und ließ Zwiebel, Nüsse, Soja und die meisten Obstsorten weg. „Am Anfang war es sehr schwierig, aber mit der Zeit fand ich mich ganz gut zurecht.“ Dass sich die Mühe lohnte, merkte die Familie schnell: Die Beschwerden ihres Sohnes waren zwei Wochen nach Beginn der strengen Diät so gut wie weg. „Man wird auf jeden Fall sehr kreativ beim Kochen“, sagt Grace. Vor allem seit bei ihrem sechsjährigen Sohn James, der unter wiederkehrenden Bauchschmerzen litt, auch Unverträglichkeiten festgestellt wurden. „Ich entdeckte immer wieder Lebensmittel, die meine Söhne essen können und die ihnen auch schmecken. Unter anderen Umständen hätte ich wohl nie Erdmandelmehl, Kokosmehl oder Quinoa kennengelernt“, erzählt Grace. „Wenn wir unterwegs essen müssen, wird's allerdings kompliziert. Und auch die Jausenboxen meiner vier Buben abwechslungsreich zu füllen, bleibt eine große Herausforderung“, erzählt Grace nicht ohne ein Lächeln und fügt hinzu: „Man muss als Eltern gelassen bleiben. Ich bin Gott sehr dankbar dafür, dass meine Kinder sonst gesund sind und bis auf diese Einschränkungen ein ganz normales Leben führen können.“

Rebellion im Darm

Nahrungsmittelintoleranzen sind vereinfacht gesagt ein Verdauungsproblem. Dabei läuft die Aufnahme bzw. der Abbau bestimmter Substanzen, die in Nahrungsmitteln enthalten sind, nicht störungsfrei ab (siehe Infokasten). In diesem Punkt besteht auch der wesentliche Unterschied zu Nahrungsmittelallergien, welche eine Fehlreaktion des Immunsystems darstellen. Diese Unterscheidung ist

von großer Bedeutung, da eine Allergie mitunter lebensbedrohliche Ausmaße annehmen kann, eine Intoleranz aber niemals unmittelbar lebensbedrohlich ist. Werden Substanzen wie Fruktose, Laktose, Histamin oder der Getreidebestandteil Gluten nicht vertragen, kommt es meist zu typischen Verdauungsproblemen wie Bauchschmerzen und -krämpfen, Durchfällen und Übelkeit bis hin zu Erbrechen. Die Symptome von Kindern und Erwachsenen unterscheiden sich dabei nicht wesentlich. Die Therapie besteht im konsequenten Weglassen dieser Substanzen. Die gute Nachricht ist, dass sich der Darm nach einer strengen Diät regenerieren kann und in manchen Fällen für bestimmte, individuell verschiedene Mengen wieder aufnahmefähig wird. Das gilt nicht für an Zöliakie erkrankte Menschen: Diese müssen ein Leben lang auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten.

» Heutzutage nehmen wir bestimmte Substanzen in immer größeren Mengen zu uns. «

Vom Milchzucker in der Wurst

Auch der heute neunjährige Matteo kann nach einer jahrelangen Diät wieder bestimmte Mengen an Milchprodukten zu sich nehmen. Der Bub litt seit seinem dritten Lebensjahr unter extremen Durch-



Die häufigsten Unverträglichkeiten

ZÖLIAKIE Bei der Zöliakie (Gluten-Intoleranz) wird das Klebereiweiß Gluten, das in vielen Getreidearten vorkommt, nicht vertragen. Es kommt zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut, Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. Bereits Babys können davon betroffen sein, die Unverträglichkeit kann aber auch erst im Laufe des Erwachsenenalters auftreten. Einzige Therapie: glutenfreie Diät, also konsequenter Verzicht auf Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Grünkern und meist Hafer.

FRUKTOSE-INTOLERANZ Bei der Fruktoseunverträglichkeit kann die Fruktose nicht ausreichend über die Darmwand ins Blut aufgenommen werden. Dadurch bleibt die Fruktose im Darm und wird von den Bakterien des Dickdarms als Nahrung benützt und vergoren. Beseitigen lassen sich Symptome wie Blähungen oder Magenschmerzen mit einer fruktosefreien bzw. -armen Diät. Allerdings ist Fruktose nicht nur in Früchten enthalten, sondern auch in Lebensmitteln wie Gemüse, Säften und im normalen Haushaltszucker.

SORBIT-INTOLERANZ Manche Menschen leiden auch an einer Unverträglichkeit von Sorbit. Der Zuckeralkohol (E-Nummer 420) kommt als Süßungsmittel in Kaugummis, Zahnpasten, Bonbons, zuckerfreien Produkten und in Diabetikerernährung vor. Auch in Trockenfrüchten und manchem Frischobst ist Sorbit enthalten.

LAKTOSE-INTOLERANZ Bei der Laktose-Intoleranz kann der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdaut werden. Betroffenen fehlt das Verdauungsenzym Laktase, wodurch der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm gelangt – Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen bis hin zu Erbrechen sind die Folge. Für die Diät müssen Milchprodukte gemieden werden. Auch hier sollte auf den versteckten Milchzucker geachtet werden, der in vielen Süß- und Nachspeisen und Fertigprodukten enthalten ist.

HISTAMIN-INTOLERANZ Die Histamin-Intoleranz ist eine individuell unterschiedlich ausgeprägte Unverträglichkeit von Lebensmitteln mit hohem Histamingehalt. Neben Magenkrämpfen, Blähungen und Durchfällen berichten Betroffene auch von allergieähnlichen Symptomen wie Hautausschlägen oder geschwollenen Augen. Die Ursache ist meist ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase. Viel Histamin enthalten leicht verderbliche, mit Mikroorganismen versetzte Produkte wie Fisch, Sauerkraut, Edelpilzkäse, alkoholische Getränke und essighaltige Produkte.



» Man muss
als Eltern gelassen
bleiben. «

Kleidung von Bobo Choses
www.bobochoses.com

fällen, durch die er sehr viel abnahm. Nach der Diagnose Laktose-Intoleranz und der Umstellung auf laktosefreie Kost besserte sich sein Zustand sehr schnell. „Am Anfang war es schwer, da Matteo auch im Kindergarten gegessen hatte und plötzlich auf vieles verzichten musste“, erzählt seine Mutter Claudia. Denn Laktose ist nicht etwa nur in Milchprodukten, wie Kuhmilch und Käse, enthalten. Vielen industriell hergestellten Produkten, wie zum Beispiel Brot, Wurstwaren oder Süßigkeiten, wird ebenfalls Milchzucker zugesetzt. Matteo lernte schnell und fing schon früh an, Verantwortung zu übernehmen. „Nachdem er spürte, dass es ihm deutlich besser ging, wenn er bestimmte Nahrungsmittel nicht aß, fiel es ihm leichter, Nein zu etwas zu sagen.“

Die Kehrseite des Fortschritts

Sowohl Grace als auch Claudia sind durch ihre intensive Beschäftigung mit dem Thema zu Expertinnen in eigener Sache geworden. Und sie sind auch sensibilisiert für die Entwicklungen in ihrem Umfeld. So haben beide Mütter den Eindruck, dass über die Jahre immer mehr Kinder an Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkranken.

Diese Beobachtung bestätigt auch Kinderarzt Dr. Peter Voitl. „Die Anzahl der Unverträglichkeiten und Allergien nimmt in der westlichen Welt generell zu“, meint der Experte. „Das hängt einerseits damit zusammen, dass die Diagnostik besser

geworden ist und heute ein anderes Bewusstsein für diese Problematik existiert.“ Andererseits ist auch eine echte Zunahme der Reaktionen zu beobachten, was laut dem Ernährungsmediziner Maximilian Ledochowski an einigen Errungenschaften der modernen Lebensmittelindustrie liegt. „In den meisten industriell hergestellten Produkten sind heute Laktose, Milcheiweiß, Magermilchpulver, Soja oder Glutamate enthalten. Das bewirkt, dass wir heute mehr denn je nicht nur zahlreiche neue Substanzen über die Nahrung aufnehmen, sondern auch in immer größeren Mengen.“ Und während die Menschen früher praktisch nur zur saisonalen Erntezeit frisches Obst und Gemüse aßen, können wir es im Supermarkt das ganze Jahr über kaufen. Mit dieser Globalisierung der Nahrung kommt unser Verdauungssystem, das auf regionale und saisonale Kost programmiert ist, nicht immer gut zurecht.

Dieser Meinung ist auch Grace, die ungeachtet dessen, ob Kaleb und James später wieder manche Nahrungsmittel vertragen werden, wohl immer auf eine bewusste Ernährung achten wird. „Dazu gehören für mich möglichst viele Produkte aus biologischer Landwirtschaft, ohne Aromen, Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker. Ich denke, dass dies letztlich auch meinen anderen Kindern, die unter keinen Intoleranzen leiden, zugute kommt.“ ■

Blogs von Betroffenen

KOCHTROTZ Kaum zu glauben, dass es etwas gibt, was sie essen kann: Steffi Kochtrotz berichtet in ihrem Rezept-Blog über ihr Leben mit allen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die es gibt. Dazu verrät sie vielfältige und leckere Rezeptideen für Menschen mit mehreren Intoleranzen.
www.kochtrotz.de

COOKING FOR MARIE Stefanie begann für ihre Tochter mit der Diagnose atypischer Autismus gluten- und kuhmilchfrei zu kochen. Bereits nach wenigen Tagen stellte sie eine deutliche Veränderung im Verhalten ihrer Tochter fest, die sie seither als wesentlich wacher und offener empfindet. Ihre Erfahrungen sowie zahlreiche köstliche Rezepte teilt sie in ihrem Blog.
cookingformarie.blogspot.co.at

ICH BIN INTOLERANT Die Autorin des Blogs ist laktoseintolerant und verträgt zusätzlich keinen Weizen und keine Hühnereier. Wie sie trotzdem glücklich und zufrieden leben kann, verrät sie in ihrem informativen Blog. Mit Produkttipps und Rezepten.
www.ich-bin-intolerant.de

ANIES DELIGHT Wunderschöner Rezept-Blog einer von mehreren Allergien und Intoleranzen betroffenen jungen Frau. Mit sehr anschaulichen und liebevoll fotografierten Rezepten, in denen 14 hauptallergene Lebensmittel vermieden werden.
www.anies-delight.eu

Haben gelernt, mit Nahrungsunverträglichkeiten und damit verbundenen Einschränkungen zu leben: Grace & Stanley S. mit James (6), Lukas (11), Micah (9), Kaleb (13) & Kirsten (2). (v.l.n.r.)



© Julie Chaudet, iPhoto

www.sonypictures.at

Sony Pictures
Animation

© 2013 Sony Pictures Animation
All rights reserved. Sony Pictures Animation is a trademark of Sony Pictures Animation Inc.



AB 1. AUGUST IM KINO!

COLUMBIA
PICTURES