

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Was steckt dahinter – und was hilft wirklich? | Kompaktes Handout zum Vortrag

Merksatz: Erst einordnen und diagnostizieren – dann gezielt reduzieren. So wenig Restriktion wie nötig, so viel Vielfalt wie möglich.

1 | Allergie, Intoleranz, Zöliakie oder Reizdarm?

Mechanismus	Typisch	Konsequenz
Nahrungsmittelallergie	immunologisch; oft rasch; Haut, Atemwege, Magen-Darm, Kreislauf	kleine Mengen können genügen; Anaphylaxie möglich
Intoleranz / Malabsorption	nicht klassisch immunologisch; oft dosisabhängig	individuelle Toleranzschwelle suchen
Zöliakie	Autoimmunerkrankung; Gluten als Trigger	nach gesicherter Diagnose strikt und lebenslang glutenfrei
Reizdarm / funktionelle Beschwerden	Darm-Hirn-Interaktion, Motilität, viszerale Sensitivität	Trigger individuell; Ernährung ist nur ein Baustein

Drei Fragen helfen beim Sortieren

- Wann treten die Beschwerden auf – Minuten, Stunden oder erst später?
- Wie viel wurde gegessen – Spuren, kleine Portion oder große Menge?
- Ist die Reaktion mit demselben Auslöser reproduzierbar?

Sofortreaktionen mit Nesselsucht, Schwellung, Atemnot oder Kreislaufproblemen gehören ärztlich/allergologisch abgeklärt.

2 | Laktose

Bei reduzierter Laktaseaktivität gelangt mehr Laktose in den Dickdarm. Dort entstehen durch Fermentation und Osmose typischerweise Gas, Krämpfe und Durchfall. Malabsorption bedeutet nicht automatisch Beschwerden.

ROT – eher begrenzen	ORANGE – Menge testen	GRÜN – meist gut geeignet
• Milch, Kakao, Milchmodgetränke • Kondensmilch / Milchpulver • klassisches Speiseeis • größere Portionen Naturjoghurt	• Frischkäse / Ricotta • Sahne / saure Sahne • kleinere Joghurtportionen • kleine Milchmengen zu einer Mahlzeit	• laktosefreie Milch & Joghurt • gereifter Hartkäse • Brie / Camembert / Feta meist sehr laktosearm • Butter; calciumangereicherte Alternativen

- Praktisch: kleinere Mengen, über den Tag verteilen, zu Mahlzeiten testen; Laktase kann situativ helfen.
- Bei stärkerer Einschränkung Calcium, Eiweiß, Jod und Vitamin B12 mitdenken.

3 | Fruktose & Sorbit / Polyole

Freie Fruktose und Polyole können bei begrenzter Aufnahme Wasser in den Darm ziehen und im Dickdarm fermentiert werden. Besonders relevant sind Portion, flüssige Formen und Kombinationen.

ROT – eher begrenzen	ORANGE – Menge testen	GRÜN – meist gut geeignet
• Honig / Agavendicksaft • Apfel- und Birnensaft • Apfel, Birne, Mango • Trockenfrüchte • zuckerfreie Bonbons/Kaugummi mit Polyolen	• kleine Portionen problematischer Früchte • Smoothies: Menge beachten • Steinobst individuell testen • mehrere Polyolquellen nicht stapeln	• Orange / Mandarine • Kiwi • Ananas • Beeren in geeigneter Portion • Lebensmittel ohne zugesetzte Zuckeralkohole
Etiketten-Tipp: Sorbit E420 · Mannit E421 · Isomalt E953 · Maltit E965 · Lactit E966 · Xylit E967		

4 | FODMAPs & Reizdarm

FODMAPs sind fermentierbare Kohlenhydrate: Oligosaccharide (z. B. Fruktane/Galakto-Oligosaccharide), Disaccharide (Laktose), Monosaccharide (Fruktoseüberschuss) und Polyole (z. B. Sorbit/Mannit). Sie sind keine Allergene.

Low-FODMAP ist eine 3-Phasen-Strategie

1. Reduktion: kurz und strukturiert, typischerweise einige Wochen.
2. Wiedereinführung: Gruppen und Mengen systematisch testen.
3. Personalisierung: Vielfalt zurückholen und nur reproduzierbare Trigger begrenzen.

ROT – eher begrenzen	ORANGE – Menge testen	GRÜN – meist gut geeignet
• Zwiebel & Knoblauch • Apfel, Birne, Mango, Trockenfrüchte • größere Mengen Weizen-/Roggenprodukte • Cashews / Pistazien • viele Hülsenfrüchte	• Portionsgröße kann die Verträglichkeit verändern • Dinkel-Sauerteigbrot kann besser passen • abgespülte Dosen-Hülsenfrüchte teils besser • FODMAP-Stacking beachten	• Kartoffeln, Reis, Quinoa, Hafer • Karotte, Gurke, Salat, Aubergine • Orange, Kiwi, Ananas, Beeren • Eier, Naturfleisch/-fisch, fester Tofu • laktosefreie Milchprodukte / Hartkäse

Ein alltagstauglicher Beispieltag

- Frühstück: Haferflocken + laktosefreier Joghurt + Kiwi/Beeren + Walnüsse oder Chiasamen.
- Mittag: Reis-/Quinoabowl mit Karotte, Gurke, Salat und Ei/Tofu/Hähnchen; Knoblauch-infusiertes Öl.
- Snack: Orange oder Kiwi + kleine Portion Nüsse bzw. laktosefreier Joghurt.
- Abend: Kartoffeln, Karotte/Aubergine, Fisch/Ei/fester Tofu; Kräuter statt Zwiebel/Knoblauch.

5 | Weizen & Gluten

Beschwerden nach Brot oder Weizen bedeuten nicht automatisch Zöliakie. Zu unterscheiden sind Zöliakie, Weizenallergie und Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität; bei empfindlichem Darm können auch Fruktane aus Weizen eine Rolle spielen.

Wichtig bei Zöliakieverdacht

- Vor der Diagnostik Gluten nicht eigenständig reduzieren oder absetzen.
- Serologie erfolgt unter glutenhaltiger Kost; bei Erwachsenen gehört häufig eine Endoskopie/Biopsie zur Sicherung.
- Bei gesicherter Zöliakie gilt: Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste strikt meiden; Hafer nur ausdrücklich glutenfrei.
- Von Natur aus glutenfrei sind z. B. Reis, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Hirse, Buchweizen und Amaranth.

„Glutenfrei“ ist nicht automatisch Low FODMAP – und Low FODMAP ist nicht automatisch glutenfrei.

6 | Histamin – mit wissenschaftlicher Vorsicht

Die Beschwerden sind unspezifisch und die Diagnostik ist weniger eindeutig als bei Zöliakie oder Laktosemalabsorption. Ein einzelner DAO-Wert beweist die Diagnose nicht.

- Eher kritisch können lange gereifte oder fermentierte Produkte, Rohwurst, lange gereifter Käse, Alkohol und je nach Frische/Lagerung Fischprodukte sein.
- Praktisch: frisch einkaufen, Reste rasch kühlen bzw. portionsweise einfrieren und individuelle Mengen testen.
- Keine lebenslange Maximalrestriktion anhand starrer Histaminlisten: kurze strukturierte Reduktion und gezielte Wiedereinführung sind sinnvoller.

7 | Trigger austauschen statt Mahlzeiten streichen

Milch im Müsli	→ laktosefreie Milch / calciumangereicherte Alternative
Apfel als Snack	→ Kiwi, Orange oder geeignete Beerenportion
Zwiebel & Knoblauch	→ Kräuter, Schnittlauchgrün, Knoblauch-infusiertes Öl
Weizenpasta bei FODMAP-Sensitivität	→ Reis-/Mais-/Quinoapasta oder verträgliche Portion
Brot bei Zöliakie	→ zertifiziert glutenfreies Brot; Kontamination vermeiden
zuckerfreier Kaugummi mit Sorbit	→ polyolfreie Alternative / Zutatenliste prüfen
gereifte Wurst bei Histaminverdacht	→ frisch zubereitete Proteinquelle

8 | Diagnostik sinnvoll statt maximal

- Anamnese: Symptom, Zeitpunkt, Menge und Reproduzierbarkeit.
- Muster einordnen: allergisch, malabsorptiv, funktionell oder Alarmzeichen?
- Gezielt testen: z. B. IgE/Prick, Zöliakieserologie, H₂-Atemtest – passend zur Fragestellung.
- IgG-Lebensmitteltests sind kein geeigneter Nachweis einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz.
- Nicht mehrere Lebensmittelgruppen gleichzeitig streichen: Sonst bleibt unklar, was tatsächlich relevant war.

9 | Wann ärztlich abklären?

- Blut im Stuhl
- ungewollter Gewichtsverlust
- Fieber / ausgeprägte Entzündungszeichen
- nächtliche Durchfälle
- Anämie / Eisenmangel
- anhaltend starke Schmerzen
- Schluckstörungen
- wiederholtes Erbrechen
- relevante familiäre Belastung

10 | Das Wichtigste für zu Hause

- Allergie ist nicht Intoleranz.
- Bei Laktose, Fruktose, Sorbit und FODMAPs entscheidet häufig die Menge mit.
- Bei Zöliakieverdacht: erst diagnostizieren, dann glutenfrei.
- Low-FODMAP ist eine zeitlich begrenzte Strategie mit Wiedereinführung.
- Ziel ist eine individuelle, nährstoffdeckende Ernährung – nicht maximale Restriktion.

So wenig Einschränkung wie möglich – so viel Symptomkontrolle wie nötig.

Wissenschaftliche Grundlage

- AWMF / DGAKI: S2k-Leitlinie Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien, Reg.-Nr. 061-031.
- AWMF / DGVS: S2k-Leitlinie Zöliakie, Reg.-Nr. 021-021, Version 2.2.
- DGVS: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom (2021).
- Europäische Leitlinie zur H₂-/CH₄-Atemtestdiagnostik bei Kohlenhydratmalabsorption.
- Monash University: FODMAP food guidance und 3-Step FODMAP Diet.
- Reese et al.: Guideline on suspected adverse reactions to ingested histamine, Allergo Journal International (2021).

Caroline Ackermann · Ernährungswissenschaftlerin

Weiherstr. 2 ·

67063 Ludwigshafen am Rhein ·

0621 166 533 78

c.ackermann@dr-ambrosius.de ·

rheinneckar.dr-ambrosius.de

Online-Terminvergabe: www.terminland.de/c.ackermann/