

Jeder von uns hat bei der Ernährung lieb gewonnene Angewohnheiten, lebt beim Einkaufen und Kochen Alltagsroutine und hat seine Lieblings Speisen.

Beim Auftreten von Lebensmittelunverträglichkeiten – insbesondere einer Kombination aus mehreren Unverträglichkeiten – muss jedoch auf vieles verzichtet werden was man bisher sehr genossen hat. Meistens trifft es sich, dass man meint „gerade das was ich am liebsten mag kann ich nicht mehr essen“.

Das bedeutet auch, dass die bisherige Routine bei der Auswahl der Lebensmittel, dem Einkauf, dem Kochen und den süßen Genüssen plötzlich umgestellt werden muss. Naturgemäß ist dieser Umstand zu Beginn sehr herausfordernd, weil wirklich bei allem überlegt werden muss welche Getränke und Lebensmittel beschwerdefrei konsumiert werden können, wofür es vielleicht Alternativen gibt und worauf man bei der alltäglichen und routinierten Zubereitung von bisher gekochten Speisen achten muss.

Aufgrund der Bandbreite der Themen ist man zu Beginn der Unverträglichkeiten oftmals sehr ratlos hinsichtlich der Beschaffung der dafür notwendigen Informationen und orientierungslos bei der Veränderung der Alltagsgewohnheiten.

Genau an diesem Punkt setzt dieses Buch an.

Es ist eine straffe Zusammenfassung von wichtigen Informationen und Ratschlägen für den Alltag, sowie Lebensmitteltabellen. Mit der Rezept-sammlung gibt das Buch einen Überblick über mögliche und leicht zuzubereitende Speisen in denen sich die gut verträglichen Lebensmittel widerspiegeln. Die Rezepte stellen ganz bewusst Hausmannskost und keine ausgefallene und exklusive Haubenküche dar. Mit der Zeit werden Sie bei der Auswahl der möglichen Zutaten einen guten Überblick und wieder Routine erhalten, so dass Sie mühelos Ihre bisherigen, ganz persönlichen „Lieblingsspeisen“ ebenso wie neue Rezeptideen gut verträglich abwandeln und zubereiten können.



Karina Fischer

# **KOCHEN ERLAUBT!**

---

Rezepte & Tipps  
für den Alltag bei  
der Kombination von  
Fruktose- & Laktose-  
unverträglichkeit

© 2019 Karina Fischer

Herausgeber: Karina Fischer

Autor: Karina Fischer

Umschlaggestaltung, Illustration: Melanie Fischer

Lektorat, Korrektorat: Melanie Fischer

Reinzeichnung: Georg Straka

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99084-909-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99084-910-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99084-911-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitende Worte	8
Beginn & Diagnose der Unverträglichkeiten	9
Hirn-Bauch-Achse	10
Wissenswertes zu Fruktoseunverträglichkeit	11
Wissenswertes zu Laktoseunverträglichkeit	15
Wissenswertes zu Histaminunverträglichkeit	18
Wirkungsweise der Ballaststoffe	19
Allergene in der Gastronomie	20
Unbedenkliche Lebensmittel	22
Positivtabelle	23
Negativtabelle	28
<b>TIPPS FÜR EINEN UNBESCHWERTEN ALLTAG</b>	<b>33</b>
Warengruppen und Einkaufstipps	34
Genussfeiertage leicht gemacht	37
Restaurantbesuche können wieder Freude machen	38
Kur-, Reha-, Spitalsaufenthalt	38
So kommen Sie gut durch den Urlaub	39
<b>REZEPTSAMMLUNG</b>	<b>40</b>
Allgemeines	41
<b>VORSPEISEN</b>	<b>42</b>
Zucchinicremesuppe	43
Hühnersuppe	44
Rindsuppe	45
Grießnockerl	45
Kartoffelsuppe nach Großmutterart	46
Lachs-Frischkäseterrine	47
Roastbeefröllchen mit Avocado-creme	48
Sputniks im Speckmantel	49
<b>HAUPTSPEISEN</b>	<b>50</b>
Selchfleischfleckerl überbacken	51
Gemüsetascherl	52
Spaghetti mit Gemüsesugo	53
Hascheehörnchen	54
Kohlrabigemüse	55
Schweinsmedaillons in Gorgonzolasauce	56
Lungenbraten mit Sauce	57
Pariser Schnitzel	58
Prosciutto - Feta Röllchen auf Salat	59
Eierschwammerlgulasch	60
Risotto mit Hühnerfleisch	61
Spinatnockerl mit Champignon-Speck Sugo	62
Käsespätzle	63

Eiernockerl	64
Kartoffel-Zucchini Laibchen	65
Kartoffelgnocchi mit Bärlauchpesto	66
Nudelsalat mit Thunfisch	67
Fischfilet gebraten	68
Lachsnudeln	69
Caprese „free“	70
Sommerlunch	71
Toskanasalat	72
Lachspuffer	73
Kräuterseitlinge	74
Hühnercurry	75
Spinatstrudel	76
Leber geröstet	77
Rehragout	78
Truthahn gebraten	79
Forelle gebraten	80
Palatschinken gefüllt	81
Süße Omelette	82
Kaiserschmarren	83
Topfenauflauf	84
Topfenknödel	85

## **BEILAGEN**

**86**

Kräuterspiralen	87
Petersilkkartoffeln	88
Kartoffelknödel	89
Kartoffelpüree	90
Bratkartoffeln	91
Semmelknödel	92
Bulgur (Hartweizen)	93
Langkornwildreis	94
Quinoa mit Zucchini	95
Tzatziki	96
Kräutersauce	97
Salate	98

## **NACHSPEISEN**

**99**

Kakaocreme	100
Früchtejoghurt	101
Joghurtcreme mit Heidelbeeren	102
Himbeercreme	103
Schokosoufflee	104
Schokoladenstrudel	105
Kirschenauflauf	106
Kalte Topfennockerl	107
Eis	108

<b>MEHLSPEISEN</b>	<b>109</b>
Bananenbrot	110
Weinviertler Kartoffelkrapfen	111
Obstkuchen	112
Rhabarberkuchen (Mürbteig)	113
Topfenstrudel	114
Cheesecake	115
Biskuitroulade	116
Zitronenkuchen	117
Kürbiskernguglhupf	118
Kokosbusserl	119
Ischlerkekse	120
Pfeffrige Kakaokipferl	121
Kürbiskernkipferl	122
Rumkugeln	123
<b>SONSTIGES</b>	<b>124</b>
Basilikumpesto	125
Salbeiblätter frittiert	126
Olivenaufstrich	127
Pfarrköchinaufstrich	128
Vitalaufstrich	129
Marmelade	130
Kirschenröster	131
Hollundersirup	132
Eierlikör	133
<b>BROT</b>	<b>134</b>
Grundsauerteig	135
Brot backen erstmalig mit frisch angesetztem Natursauerteig	136
Brot backen mit der Sauerteigbasis aus dem Kühlschrank	137
Brotflade	138
Brunch	139
Danke	140

Festzustellen, dass es einem plötzlich – von einem Tag auf den Anderen – schlecht geht und man die Ursache nicht kennt, ist eine fürchterliche Erfahrung. Magenschmerzen, Erbrechen, Darmkrämpfe, Blähungen, Durchfall – unkontrolliert, unvermeidbar, andauernd – beeinflussen den Alltag enorm.

Es leidet das Berufsleben – nicht allen ArbeitnehmerInnen in jeder Berufssparte ist es zu jeder Zeit möglich eine Toilette aufzusuchen. Allein der Weg zur Arbeit kann zu einer fast unüberwindbaren Hürde werden.

Es leidet der familiäre Alltag – gemeinsame Aktivitäten außer Haus oder Besorgungen können oft nur schwer ausgeführt werden. Auch für die Familienmitglieder ändern sich die Gewohnheiten.

Es leiden die sozialen Kontakte – unbeschwerte Treffen mit Freunden oder Veranstaltungsbesuche werden beinahe unmöglich.

Auf die Idee, dass es sich um Lebensmittelunverträglichkeiten handeln könnte, kommt man in dieser Situation nicht sofort. Und selbst wenn derartige Gedanken durch den Kopf schwirren, ist man aufgrund der Begleiterscheinungen in dieser Situation orientierungslos.

Nachstehender Buchinhalt stellt keine wissenschaftliche Aufbereitung zum Thema Lebensmittelunverträglichkeiten dar. Vielmehr möchte ich eine Orientierungshilfe geben und vor allem zu Beginn als Unterstützung zur Bewältigung des Alltags beitragen.

Besonders wichtig war mir, die Kombination von Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit bei allen Ratschlägen und Informationen in diesem Buch zu berücksichtigen, da es sich hierbei um eine besonders komplexe Situation handelt.

Aus der Sicht einer Betroffenen.

”

---

*Sometimes you have to  
look at life from a  
different perspective*



**Wesentlich ist, dass man für sich selbst versucht zu beobachten und einige Tage darüber Buch führt (erfahrungsgemäß merkt man sich die Unterschiede über Tage nicht im Detail).**

Dabei sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Was habe ich getrunken?
- Was habe ich gegessen?
- In welchem Ausmaß ist es mir schlecht gegangen?
- In welcher Form ist es mir schlecht gegangen?

Eine genaue Prognose kann man trotz Aufzeichnungen selbst kaum stellen, da die Kombinationsmöglichkeiten der Unverträglichkeiten sehr weitgreifend sein können. Vor allem ist man zu diesem Zeitpunkt auch nicht in der Lage zu erfassen welche Maßnahmen bei den diversen Unverträglichkeiten getroffen werden müssen, sowie welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe gemieden werden müssen.

Die Aufzeichnungen können jedoch in weiterer Folge helfen die Austestungen im Allergieambulatorium in die richtige Richtung zu führen oder auch als Bestätigung der Ergebnisse dienen.

**Im nächsten Schritt sollte ein Allergieambulatorium aufgesucht werden, in welchem folgende Tests durchgeführt werden können:**

- **Allergien auf bestimmte Lebensmittel**
- **Histaminunverträglichkeit**
- **H2 Atemtest für eine mögliche Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit**

Beim H2 Atemtest wird eine konzentrierte Lösung (Fruktose / Laktose) getrunken, sowie im Anschluss in regelmäßigen Abständen der Anteil und Anstieg des Wasserstoffgehalts im Atem gemessen.

Bei Unverträglichkeiten werden Laktose bzw. Fruktose nur zum Teil im Körper aufgenommen. Der Rest wird durch Darmbakterien abgebaut wodurch bei der Gärung im Darm Wasserstoff freigesetzt und in der Atemluft messbar wird.

Insgesamt dauert die Untersuchung jeweils ca. 2 Stunden. Aufgrund des gemessenen Wasserstoffanteiles in der Atemluft kann eine Unverträglichkeit definiert oder ausgeschlossen werden.

”

---

*Ich empfehle Vorsorge für die Heimfahrt zu treffen, da durch die Zufuhr der konzentrierten Lösungen gegebenenfalls auch die individuell bekannten Auswirkungen verstärkt in Erscheinung treten können.*

*Fruktose und Laktose können nicht am selben Tag gemessen werden; es sollten besser einige Tage dazwischen liegen. Bereits im Vorfeld ist daher eine Vereinbarung für einen zweiten Termin ratsam.*

Die menschliche Psyche steht in direkter Verbindung zum Magen-Darm-Trakt. Unglückliche oder beschämende Situationen im Alltag (z. B. Schmerzen am Weg in die Arbeit) manifestieren sich im Gehirn und können bei Wiederholung Stress auslösen. Stress ist im Zusammenhang mit Magen-Darm-Problemen ein großer Verstärker von Häufigkeit und Intensität der Symptome. Psychische Belastung und Magen-Darm-Probleme stehen somit in Form einer sich stetig verstärkenden Spirale in Wechselwirkung zueinander.

Um diesen zusätzlichen Stressfaktoren bis zur endgültigen Diagnose und dem Behandlungsbeginn vorzubeugen, können hilfreiche Maßnahmen gesetzt werden, um den Alltag trotz Beschwerden bestmöglich bewältigen zu können.

Einige Beispiele hierfür können sein:

- Um den Magen-Darm-Trakt nicht zu belasten, nehmen Sie wenn möglich ungefähr 1 Stunde vor Verlassen des Hauses ausschließlich Wasser zu sich.
- Sofern es die Möglichkeit gibt, empfiehlt es sich öffentliche Verkehrsmittel zu meiden und stattdessen auf ein Privatfahrzeug umzusteigen. Ein sicheres, geschütztes Umfeld trägt zu mehr Wohlbefinden bei. Des Weiteren kann eine Plastikunterlage oder ein Müllsack im Notfall als Unterlage am Sitz oder auch als Brechtüte dienen.
- Ersatzunterwäsche, Pflgetücher, eine Ersatzhose sowie eine Brechtüte sollten in dieser Zeit zur Grundausstattung gehören.
- Im Alltag lohnt es sich die Augen nach öffentlichen oder Kunden-Toiletten offen zu halten; die meisten Supermärkte, Einkaufszentren oder U-Bahnstationen sind bereits mit solchen ausgestattet.
- Viele öffentliche Toiletten (in Bahnhöfen, Haltestellen oder Lokalen) sind bereits kostenpflichtig. Da in heiklen Situationen oft die Zeit für Kleingeldsuche fehlt, empfiehlt es sich immer 50 Cent Münzen bereit zu haben.
- Ein offenes Gespräch mit den Mitmenschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung kann zur Stressreduktion beitragen. Schaffen Sie Klarheit, um Verständnis und Rücksichtnahme zu erfahren.

**Es gibt keinen Grund sich wegen der Begleiterscheinungen Ihres Unwohlbefindens zu schämen.** Wichtig ist, so schnell wie möglich für Abklärung zu sorgen um einer Magen- oder Darmschädigung vorzubeugen.

Es sind mehr Menschen von solchen körperlichen Einschränkungen betroffen als Sie ahnen. Sicher gibt es auch in Ihrer unmittelbaren Umgebung derart Betroffene – nur wissen Sie es vielleicht noch nicht. Sie werden überrascht sein, wie viel positives Echo und Verständnis Ihnen entgegen kommt, sobald Sie beginnen offen mit dem Thema umzugehen.



---

*Bis zum Vorliegen Ihrer Untersuchungsergebnisse durch das Allergieambulatorium empfehle ich Lebensmittel nur in eingeschränktem Umfang zu sich zu nehmen. Die entsprechende Auflistung sehen Sie im Kapitel „Unbedenkliche Lebensmittel bis zum Vorliegen der Diagnose“.*

Bei der Fruktoseunverträglichkeit (Fruchtzuckerunverträglichkeit) werden zwei Formen unterschieden:

- die **Fruktoseintoleranz**

dabei handelt es sich um eine angeborene Stoffwechselstörung, die auf einem Enzymdefekt beruht. Diese Unverträglichkeitsform wird normaler Weise schon sehr früh diagnostiziert, da vom Kleinkindalter weg entsprechende Reaktionen auftreten

- die **Fruktosemalabsorption** basiert darauf, dass der Abbau von Fruchtzucker im Dünndarm gestört ist.



*Die in diesem Buch auf eine Fruktoseunverträglichkeit beziehenden Inhalte beziehen sich auf die Form der Fruktosemalabsorption.*

Bei der **Fruktosemalabsorption** kann der Fruchtzucker aus dem Dünndarm nicht im Körper aufgenommen werden. Daher gelangt dieser Fruchtzucker in tiefer liegende Darmabschnitte, wo er von Bakterien abgebaut wird. Dabei entstehen unter anderem große Mengen an Wasserstoff.

Dadurch leiden die Betroffenen an Symptomen wie

- Blähungen
- Bauchschmerzen und -krämpfen
- Übelkeit
- plötzlich einsetzender Stuhldrang, Durchfälle
- hörbare Darmgeräusche
- depressive Verstimmung
- Immunschwäche

Eine Fruktosemalabsorption kann nicht mit Medikamenten behandelt werden. Abhilfe schafft lediglich – je nach Schweregrad – die Berücksichtigung bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel.

Mit einer Ernährungsumstellung lassen sich die Beschwerden einer Fruktosemalabsorption rasch und langfristig verbessern. Ein dauerhafter Verzicht auf Obst, Gemüse und Süßes ist nicht nötig. Vielmehr geht es darum, Lebensmittel so zu kombinieren, dass der Zucker keine Beschwerden verursacht.

**Bei dieser Form der Fruktoseunverträglichkeit sollte daher solange gänzlich auf die Aufnahme von Nahrungsmitteln verzichtet werden, welche**

- **Fruchtzucker** (z. B. als natürlicher Zuckergehalt im Obst / Gemüse, als Bestandteil des Haushaltszuckers, als Lebensmittelzusatz)
  - **Sorbit** auch unter der Bezeichnung E420 (=Zuckeraustauschstoff der z. B. in Diabetikerprodukten und zuckerfreien Kaugummis vorkommt um die Feuchtigkeit zu halten; kommt auch als natürlicher Bestandteil vor z. B. in manchen Obstsorten und auch in Bier)
- enthalten, bis es zu einer Beschwerdefreiheit kommt.**

”

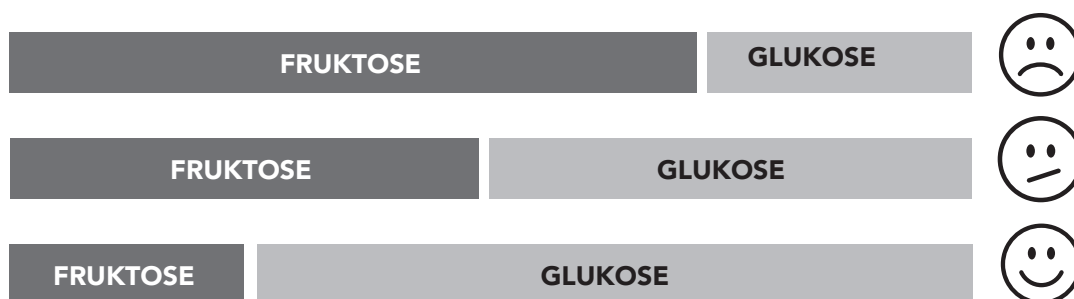
*In dieser Zeit rate ich die Aufnahme von Lebensmitteln, wie im Kapitel „Unbedenkliche Lebensmittel von der Diagnose bis zur Beschwerdefreiheit“ beschrieben, zu berücksichtigen.*

*Sobald die Beschwerdefreiheit eingetreten ist können die in dem genannten Kapitel aufgelisteten Lebensmitteln selbstverständlich weiterhin konsumiert werden und zusätzlich kann und soll das Nahrungsangebot mit Bedacht erweitert werden.*

### **Bei der Berücksichtigung von Fruktose in Lebensmitteln sind folgende Punkte wichtig:**

- Obst und Gemüse sind nicht generell unverträglich, nur weil Fruktose enthalten ist. Die Zuckeranteile in diesen Lebensmitteln setzen sich aus Fruktose und Glukose zusammen. Glukose ist dabei kein Problem. Es muss daher darauf geachtet werden in welchem Verhältnis Glukose und Fruktose im Lebensmittel enthalten sind. Im Minimum muss der Anteil 1:1 sein. Gut verträglich sind jene Lebensmittel bei denen der Glukoseanteil höher ist als der Fruktoseanteil.

**Nur wenn der Fruktoseanteil höher als der Glukoseanteil ist, kann das Lebensmittel vom Körper nicht gut verarbeitet werden und wird somit für Sie unverträglich.**



- Diverse Zuckerarten oder Zuckerersatzstoffe enthalten Fruktose. Haushaltszucker, Saccharose, Blütenhonig, oder Ahornsirup sind daher ausnahmslos zu meiden. Ebenso Sorbit, da die Wirkung analog der Fruktose ist. Traubenzucker (Dextroenergen/Dextrose) hingegen enthält ausschließlich Glukose und ist somit ein problemlos verträgliches Lebensmittel.

Glukose verbessert zudem die Fruktoseaufnahme im Körper und somit die Verträglichkeit von fruktosehaltigen Lebensmitteln. Traubenzucker sollte daher aufgrund dieser positiven ausgleichenden Wirkung am Speiseplan keinesfalls fehlen.

- Wenn Fruktose gleichzeitig mit Fett oder Eiweiß aufgenommen wird, wird sie besser vertragen.
- Fertige Lebensmittel (z. B. Gebäck, Knäckebrot, Corn Flakes, Wurstwaren, panierte Fertigprodukte, aromatisierte Produkte, Instantsuppe, Brotaufstriche, Getränke, Essig, diverse Diätprodukte, zuckerfreie Kaugummi) haben oftmals einen Fruktosezusatz. Achten Sie daher unbedingt beim Einkauf auf die Packungsangaben über die Inhaltsstoffe.
- Vollkornprodukte in großen Mengen werden erfahrungsgemäß schlechter vertragen, da der Körper bei starker Fruktoseunverträglichkeit oftmals auf die Enzyme in der Schale des jeweiligen Korns negativ reagiert.
- Essig wird oft entweder aus fruktosehaltigen Früchten oder mit Traubensaft, welcher besonders fruktosehältig ist, als Zusatzstoff produziert. Gut vertragen wird nur Weißweinessig ohne Traubensaftzusatz.
- Wurst und verarbeitete Fleischprodukte enthalten neben Milchzucker auch oft Essig oder Senf.
- Ein spezielles Augenmerk muss auch auf die Zutaten von diversen Teesorten gelegt werden: keine aromatisierten Teesorten verwenden, bei Früchtetees muss auf die Fruchtart geachtet werden. Teilweise werden den Teemischungen auch Zuckerersatzstoffe beigemischt.
- Informieren Sie unbedingt Ihre behandelnden Ärzte über Ihre Fruktoseunverträglichkeit, da Fruktose auch als Bestandteil in Medikamenten und Infusionen vorhanden sein kann.

---

**!** *Auch wenn ein Lebensmittel als „fruktosefrei“ gekennzeichnet ist so genügt das alleine nicht. Sie brauchen zusätzlich auch eine Berücksichtigung der Laktose. Kontrollieren Sie daher auch die Inhaltsstoffe auf Laktose und wählen Sie Ihre Produkte sorgsam.*

Da eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Nährstoffen für den Körper wichtig ist, sollte darauf geachtet werden, dass jene Lebensmittel die aufgrund Ihres geringen Fruktoseanteils gegessen werden können auch tatsächlich auf den Speiseplan kommen. Zumal die Auswahl und die Produktpalette dahingehend ohnedies sehr stark eingeschränkt ist.

”

---

*Als Hilfestellung gibt es in diesem Buch eine entsprechende Tabelle in der jene Lebensmittel aufgelistet sind, die bei einer Kombination aus Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit gut verträglich sind.*

*Sie finden diese im Kapitel „Positivtabelle von GUT verträglichen Lebensmitteln unter Berücksichtigung der Kombination Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit“.*

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum beschwerdefrei sind und die Aufnahme der empfohlenen Lebensmittel gut in Ihren Speiseplan integriert haben, dann können Sie versuchen Ihre individuelle Lebensmittelpalette zu erweitern.

Versuchen Sie auch kleine Mengen von anderen, als in der bereitgestellten Tabelle angeführten, Obst-/Gemüsesorten sowie Lebensmitteln auf Ihre persönliche Verträglichkeit auszuprobieren. Sollten Sie trotz Berücksichtigung der empfohlenen Lebensmittel keine völlige Beschwerdefreiheit erreichen können, so bedenken Sie, dass die Fruktoseunverträglichkeit manchmal auch mit einer Vollkorn- oder Glutensensitivität einher gehen kann. Eventuell muss dieser Aspekt bei Ihrer Ernährung noch berücksichtigt werden. In manchen Fällen kann die Fruktoseunverträglichkeit mit einer chronischen Darmerkrankung gepaart sein. Eine entsprechende medizinische Untersuchung ist dafür erforderlich.

Bei der Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) handelt es sich nicht um eine Allergie sondern um eine Verdauungsschwäche.

Dabei produziert der Darm zu wenig von dem Enzym Laktase welches die Laktose (= Milchzucker) für die Verdauung aufspaltet. Die Folge davon ist, dass der Milchzucker nicht verwertet und verarbeitet werden kann und in ungespaltener Form in die unteren Darmabschnitte gelangt. Dort wird der Milchzucker dann von den Darmbakterien vergoren.

Dies führt zu Symptomen wie sie auch bei der Fruktoseunverträglichkeit angeführt sind. Zusätzlich kann die Laktose durch die Darmkontraktionen aufgrund der Unverträglichkeit einen vermehrten Wassereinstrom im Dickdarm verursachen, welcher die Durchfallsymptome in weiterer Folge verstärkt.

”

---

*Ich rate Ihnen die Aufnahme von Lebensmitteln, wie im Kapitel „Unbedenkliche Lebensmittel von der Diagnose bis zur Beschwerdefreiheit“ beschrieben, zu berücksichtigen bis Ihre Beschwerden abgeklungen sind.*

*Sobald die Beschwerdefreiheit eingetreten ist können die in dem genannten Kapitel aufgelisteten Lebensmittel selbstverständlich weiterhin konsumiert werden und zusätzlich kann und soll das Nahrungsangebot mit Bedacht erweitert werden.*

### **Bei der Berücksichtigung von Laktose bei Lebensmitteln sind folgende Punkte wichtig:**

- Häufig besteht der Irrglaube, dass Milchprodukte oder Nahrungsmittel die Milchbestandteile von anderen Tierarten als der Kuh enthalten (z. B. Schaf, Stute, Ziege etc.) laktosefrei sind – das stimmt nicht.
- Viele Fertignahrungsmittel enthalten Milchbestandteile (z. B. Müsli, Kartoffelbrei, Knödel, Backmischungen, Würzsoßen und –mischungen, Suppen).
- Käse verliert durch lange Reifung den Laktosegehalt; Käse mit einer Reifedauer länger als 6 Monate ist jedenfalls laktosefrei.
- Vielen Nahrungsmitteln wird Milchzucker versteckt zugesetzt, ohne dass es auf einer Zutatenliste angegeben werden muss.

Milchzucker wird beispielsweise bei Wurstwaren als Bindemittel und Geschmacksträger eingesetzt, bei Gewürzmischungen wird Milchzucker oftmals als Zusatzmittel verwendet damit die Gewürze rieselfähig bleiben, in fast allen Fertiggerichten ist Milchzucker enthalten.

- Bei Kennzeichnung der Inhaltsstoffe auf Verpackungen müssen Milch und Milcherzeugnisse grundsätzlich in der Zutatenliste angeführt sein – Angaben wie Molke/-pulver, Magermilch/-pulver, Vollmilch/-pulver, Kefir/-pulver, Laktosemonohydrat bedeuten jedenfalls, dass Milchzucker enthalten ist; für lose Waren ist diese Kennzeichnung nicht verpflichtend.
- Bei Backwaren (vor allem hellen Brotsorten wie Weißbrot, Toast, Brötchen, Kuchen, Keksen und Waffeln) ist Vorsicht geboten. In vielen Supermärkten und Bäckereien kann man sich vor dem Kauf bereits die Zutatenliste mittels der digitalen Waage ausdrucken lassen.
- Folgende Bestandteile sind unbedenklich, da sie keine Laktose beinhalten: Laktat, Milchsäure, Milcheiweiß, Milchsäurebakterien, milchsauer vergoren.




---

*Als Hilfestellung gibt es in diesem Buch eine entsprechende Tabelle in der jene Lebensmittel aufgelistet sind, die bei einer Kombination aus Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit gut verträglich sind.*

*Sie finden diese im Kapitel „Positivtabelle von GUT verträglichen Lebensmitteln unter Berücksichtigung der Kombination Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit“.*

Das unter anderem in Milchprodukten enthaltene Kalzium, sowie das Vitamin D sind für einen funktionierenden Organismus wichtig.

Bitte berücksichtigen Sie deshalb Folgendes:

- Als Kompensation zu laktosehaltigen Milchprodukten kann für die Sicherstellung der ausreichenden Versorgung mittlerweile auf eine wachsende Produktpalette von laktosefreien Produkten zurück gegriffen werden.
- Eine gute Alternative ist auch kalziumhaltiges Mineralwasser.
- Besonders zu empfehlen sind Vitamin D-reiche Lebensmittel (z. B. Fische, Innereien, Eigelb, Käse/l. Tabelle, Pilze).
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über mögliche Kompensationspräparate um eine ausreichende Vitamin D-Versorgung sicher zu stellen.




---

*Auch wenn ein Lebensmittel als „laktosefrei“ gekennzeichnet ist so genügt das alleine nicht. Sie brauchen zusätzlich auch eine Berücksichtigung der Fruktose.*

*Kontrollieren Sie daher auch die Inhaltsstoffe auf Fruktose und wählen Sie Ihre Produkte sorgsam.*



**Wenn Sie über einen längeren Zeitraum keine spezifischen Beschwerden mehr haben und die in diesem Buch empfohlenen Lebensmittel gut in Ihrem Alltag integriert haben, dann können Sie eine Erweiterung der Lebensmittel auf Ihre individuelle Verträglichkeit probieren.**

Ich empfehle Ihnen dabei auf folgende Punkte zu achten:

- Versuchen Sie immer nur in kleinen Mengen Produkte, welche Milchzucker enthalten, auf Ihre Verträglichkeit auszuprobieren. Manche Menschen mit Laktoseunverträglichkeit vertragen geringe Mengen an Laktose. Je verteilter der Milchzucker über den Tag konsumiert wird, desto leichter kann dieser vom Darm verarbeitet werden.
- Auch die Konsistenz des Milchproduktes spielt eine Rolle: je flüssiger, desto schlechter verträglich ist das Lebensmittel.
- Je weniger Fettanteil im Milchprodukt, umso schlechter wird dieses vertragen (Light Produkte sind NICHT zu empfehlen).

Wenn Joghurt und Sauer-/Rahm mehr Fett enthalten oder zusammen mit fetthaltigen Lebensmitteln verzehrt werden, sind sie meist besser verträglich.

Durch das Fett werden die Speisen langsamer aus dem Magen in den Darm abgegeben und die Laktase Enzyme haben mehr Zeit den Milchzucker abzubauen.

- Bei den Packungsangaben zu den Inhaltsstoffen kann davon ausgegangen werden: je weiter vorne ein Inhaltsstoff angeführt ist, desto mehr ist davon enthalten.

Für den Fall, dass eine Histaminunverträglichkeit bei Ihnen noch nicht ausgeschlossen werden kann, erfahren Sie nachstehend einige zusammengefasste Informationen zur Histaminunverträglichkeit.

Histamin wird einerseits im Körper selbst produziert, ist aber auch ein Inhaltsstoff in Nahrungsmitteln und Getränken welcher bei der Herstellung bzw. Reifung entsteht.

Bei Gesunden wird das Histamin bereits im Darm und in der Leber mithilfe des Enzyms Diaminooxidase (DAO) abgebaut.

Die erlaubten Lebensmittel bei Fruktoseunverträglichkeit stehen oftmals im Gegensatz zu den erlaubten Lebensmitteln bei Histaminunverträglichkeit. Wobei der Unterschied dabei meistens nur in der Zubereitungsart bzw. Lager-/Reifedauer des Lebensmittels liegt.

Mit zunehmender Dauer der Lagerung bzw. Reifung steigt der Histamingehalt in Nahrungsmitteln und Getränken an.

Daher kann der Histamingehalt je nach Frischezustand, Reifungsgrad und Sorte eines Nahrungsmittels oder Getränks stark schwanken (z. B. enthält frischer Fisch kaum Histamin – Fischkonserven hingegen haben einen hohen Histamingehalt).

Histamin ist hitze- und kältebeständig und kann weder durch kochen, braten, backen oder tiefkühlen zerstört werden.

### **Wichtig bei Histaminunverträglichkeit:**

- Differenzierung der negativen Wirkungsweise von Lebensmittelarten bzw Getränken
  - Lebensmittel können Histamine enthalten
  - Lebensmittel können den Abbau der Histamine behindern („DAO Hemmer“)
  - Lebensmittel können im Körper eine direkte Histaminfreisetzung auslösen („Histaminliberatoren“)
  - Lebensmittel können histaminähnliche Stoffe enthalten („biogene Amine“)
- Frische Lebensmittel enthalten zumeist relativ wenig Histamin. Tiefkühlung und Wiederaufwärmen lässt den Histamingehalt steigen.
- Kein geräuchertes(n) / geselchtes(n) / gesurtes(n) Fleisch/Fisch essen.
- Keine Innereien zu sich nehmen.
- Enzym Präparate aus der Apotheke die Diaminooxidase enthalten, können die Verträglichkeit von histaminhaltiger Nahrung verbessern (z. B. DAOSIN).

”

---

*Sollte bei Ihnen vielleicht noch nicht feststehen ob eine Fruktose- oder eine Histaminunverträglichkeit vorliegt, empfehle ich Ihnen bis zum Vorliegen Ihrer Untersuchungsergebnisse durch das Allergieambulatorium Lebensmittel nur in eingeschränktem Umfang zu sich zu nehmen.*

*Die entsprechende Auflistung sehen Sie im Kapitel „Unbedenkliche Lebensmittel bis zum Vorliegen der Diagnose“.*

# Wirkungsweise

## DER BALLASTSTOFFE

---

Ballaststoffe sind die unverdaulichen Nahrungsbestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln (Merke = Ballast der nicht verdaut wird).

### **Ballaststoffreiche Lebensmittel:**

- Vollkornprodukte (z. B. Brot, Teigwaren, Getreideflocken ...)
- Naturreis
- Gemüse
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen ...)
- Obst
- Kartoffel

### **Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung:**

- Ballaststoffe werden nicht verdaut – sie binden Wasser im Darm und quellen auf wodurch die Darmbewegung angeregt wird. Durch diesen Effekt helfen Ballaststoffe Verstopfung, Darmträgheit und vielen anderen Darmerkrankungen vorzubeugen.
- Je ballaststoffreicher ein Lebensmittel ist, umso langsamer wird es verdaut, wodurch in der Folge der Blutzucker langsamer ansteigt.
- Dieser Umstand trägt wiederum dazu bei, dass das Sättigungsgefühl länger anhält.
- Ballaststoffe haben eine cholesterinsenkende Wirkung, weil sie einen Teil des Cholesterins im Darm binden und dies anschließend mit dem Stuhl ausgeschieden wird.
- Nehmen wir ballaststoffreiche Lebensmittel zu uns, nehmen wir damit auch Lebensmittel zu uns, die sehr viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten (= Doppelleffekt).

### **Ballaststoffreiche Lebensmittel sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden, wenn Sie aufgrund Ihrer Unverträglichkeiten bereits an übermäßigen Darmaktivitäten leiden,**

- da die Ballaststoffe ihrerseits auch die Darmaktivität anregen.
- weil viele ballaststoffreiche Lebensmittel Fruktose und/oder Laktose beinhalten.

Aufgrund der Lebensmittel-/Allergeninformationsverordnung \*) sind Gastronomen und Hoteliers verpflichtet Ihre Kunden über jene Inhaltsstoffe der Speisen zu informieren, welche Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können.

Diese Information kann entweder schriftlich (z. B. in der Speisekarte) oder mündlich erfolgen. Es wurden dazu 14 Allergene definiert von denen einige auch bei Fruktose- und Laktoseunverträglichkeit gemieden werden sollen.

Zum Teil erfolgt der Hinweis auf die Allergene nur in Form von Buchstaben in der Speisekarte – die Detailinformationen zu den Buchstaben werden in den Betrieben entweder gesondert dokumentiert oder können auch mündlich hinterfragt werden.

### **Nachstehend eine Aufstellung der 14 definierten Allergene und deren offizielle Buchstaben- definition:**

- A – glutenhaltiges Getreide und draus gewonnene Erzeugnisse
- B – Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- C – Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- D - Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)
- E – Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- F – Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- G – Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse inklusive Laktose
- H – Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
- L – Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- M – Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- N – Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- O – Schwefeldioxid und Sulfite
- P – Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- R – Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse

### **Achtung! Speisen mit folgenden Kennzeichnungen sollten jedenfalls bei einer Kombination aus Fruktose- und Laktoseunverträglichkeit gemieden werden:**

E – Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse  
(z. B. Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, Brotaufstriche, Cerealien, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Saucen, Eis, aromatisierter Kaffee, Likör, Pommes Frites)

G – Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse mit Laktose  
(z. B. Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-/Koch-/Roh-/Bratwurst, Brühwürfel für Suppen und Saucen, Feinkostsalate, Margarine, Nougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Saucen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein)