



# Nein, Danke – das vertrage ich nicht.

*Lebensintoleranzen müssen Ihnen nicht das Leben schwer machen.*

Wichtig zu wissen: Lebensmittelintoleranzen sind keine Allergien! Leiden Sie unter einer Lebensmittelallergie, so lösen schon geringe Mengen des entsprechenden Lebensmittels eine allergische Reaktion aus, die durchaus gefährlich sein kann. Man denke hier nur an die lebensbedrohlichen Nuss- oder Sojaallergien.

Bei einer Lebensmittelintoleranz verhält es sich anders: Hier fehlt dem Betroffenen ein körpereigenes Enzym, um einen Stoff, der in dem Lebensmittel enthalten ist, zu verdauen. Es ist auch möglich, dass dieses Enzym noch in vermindertem Maße vom Körper produziert wird, sodass der Betroffene bestimmte Mengen des Lebensmittels am Tag symptomfrei verzehren kann.

Welche Intoleranzen kennen wir derzeit? Die Laktoseintoleranz ist sehr weit verbreitet. 80% der Weltbevölkerung verträgt keine Laktose, erwachsene Asiaten, Afrikaner oder Indianer zählen grundsätzlich hierzu. Evolutionsbiologisch ist der Mensch so "programmiert", dass er nur als Baby und Kind Milchprodukte verträgt und für das Wachstum benötigt. Später versiegt immer mehr die Fähigkeit, die Laktose in der Milch bzw. in Milchprodukten zu verdauen, da das hierfür erforderliche Enzym Laktase vom Körper immer weniger produziert wird.



*Eine Laktoseintoleranz bleibt bei vielen Betroffenen über Jahre unentdeckt ...*

...weil die Symptome eher gering ausfallen oder der behandelnde Arzt nicht für das Thema sensibilisiert ist. Wenn man von den unangenehmen Erscheinungen der Symptome absieht, so ist eine Laktoseintoleranz auch sehr belastend für den Organismus und kann insgesamt auch zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Neben der recht verbreiteten Laktoseintoleranz ist die Fruktoseintoleranz zu nennen. Fruktose - Fruchtzucker - ist auf natürliche Weise in Früchten enthal-



ten. Leider hat jedoch die Lebensmittelindustrie Fruchtzucker als kostengünstigen Zuckerersatz entdeckt und deshalb findet sich heute in diversen Fertigprodukten mittlerweile diese Zuckerart.

Die Lebensmittelintoleranz, die sich am besten "tarnen" kann und oftmals nur über entsprechende Tests beim Arzt abschließend bestätigt werden kann, ist die Histaminintoleranz. Die Histamin-Konzentration in einem Lebensmittel steigt während des Alterungsprozesses - und hier ist es völlig egal, ob der Alterungsprozess gewollt ist (alte Käsesorten, Essig, Räucherwaren, Rotwein etc.) oder ob das Lebensmittel zu lange gelagert wird. Fleisch und Fisch hat tendenziell recht hohe Histaminwerte. Darüber hinaus existieren auch noch sog. „Katalysatoren“ – dies sind Lebensmittel,

die dazu beitragen, dass das körpereigene Histamin ausgestoßen wird. Auch dies kann zu entsprechenden Intoleranz-Reaktionen führen.

Lebensmittelintoleranzen bedeuten trotz allem nicht, auf Genuss verzichten müssen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in meiner Beratung!

**CREMASCO**

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Tel. NMS: 04321 301074  
Tel. HH: 040 33358717  
jcremasco@cremasco.de