



Akademie der  
**Naturheilkunde**

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung  
**Fachberater/in**  
für **holistische**  
**Gesundheit**



Modul 5

## Liebe(r) Teilnehmer/in

Herzlich willkommen in Modul 5

Im 5. Modul warten – neben weiteren ernährungsphysiologischen Inhalten – noch einige andere signifikante Themen darauf, Ihnen vorgestellt zu werden. Somit dürfen Sie sich auch diesmal sehr auf das neue Modul freuen.

Wie immer an dieser Stelle ein „klitzekleiner“ Einblick in die Themen des fünften Moduls:

### Zucker

Was kann Auslöser für den Heißhunger auf Süßes sein? Wie kann man der „Droge“ Zucker entkommen?

### Milch und Milchprodukte

Die Entwicklung der Milchindustrie. Welche gesundheitlichen Auswirkungen kann der Milchverzehr haben?

### Nahrungsmittelintoleranzen

Wie können Intoleranzen entstehen? Welche Rolle spielen in dieser Beziehung Entzündungsprozesse? Eine Intoleranz kann weitere zur Folge haben.

### Lactose

Lactoseintoleranz – ein ganz natürlicher Zustand? Diagnosemöglichkeiten, ganzheitliche Massnahmen, ...

### Fructose

Was geschieht bei einer Fructosemalabsorption im Körper? In welchem Zusammenhang steht die Dysbiose zur Fructosemalabsorption?

### Allergien

Worauf beruhen Allergien und wie können sie wieder verschwinden? Pseudoallergien, Kreuzallergien, ...

### Wasser

Kennen Sie Axel Wassermann? Welches Wasser ist das richtige? Dehydrierung und ihre Folgen...

### Die Homotoxinlehre

Krankheiten können nach der Homotoxinlehre eine spezielle Bedeutung haben. Welche Auswirkungen können Medikamente haben? Die Bedeutung der Kompensation in der Homotoxinlehre.

### Pilze im Körper

Welche Ursache können hinter einer Pilzinfektion stecken? Candidose und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Antipilzernährung...

### Die Darmreinigung

Welche Argumente sprechen für eine Darmreinigung? Welche Darmreinigung ist für wen richtig? Wir wirkt ein Einlauf?

### Hautpflege als Gesundheitspflege

Funktion und Aufbau der Haut Mögliche Ursachen einer Akne. Die ganzheitliche Hautpflege.

Wir wünschen Ihnen nun ganz viel Spass beim Lesen und mindestens genau so viel Freude beim Lernen. Lassen Sie sich weiterhin begeistern!

Ihr Akademie der Naturheilkunde-Team

# 1

## Nahrungsmittelintoleranzen

**Nahrungsmittelintoleranzen (= Nahrungsmittel-unverträglichkeiten) betreffen immer mehr Menschen – was jedoch bei vorhandenen Beschwerden nicht immer berücksichtigt und in die Diagnosefindung mit einbezogen wird. Dabei können bereits relativ einfache Testverfahren helfen, die häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen auffindig zu machen.**

Zu häufigen Intoleranzen gehören unter anderem:

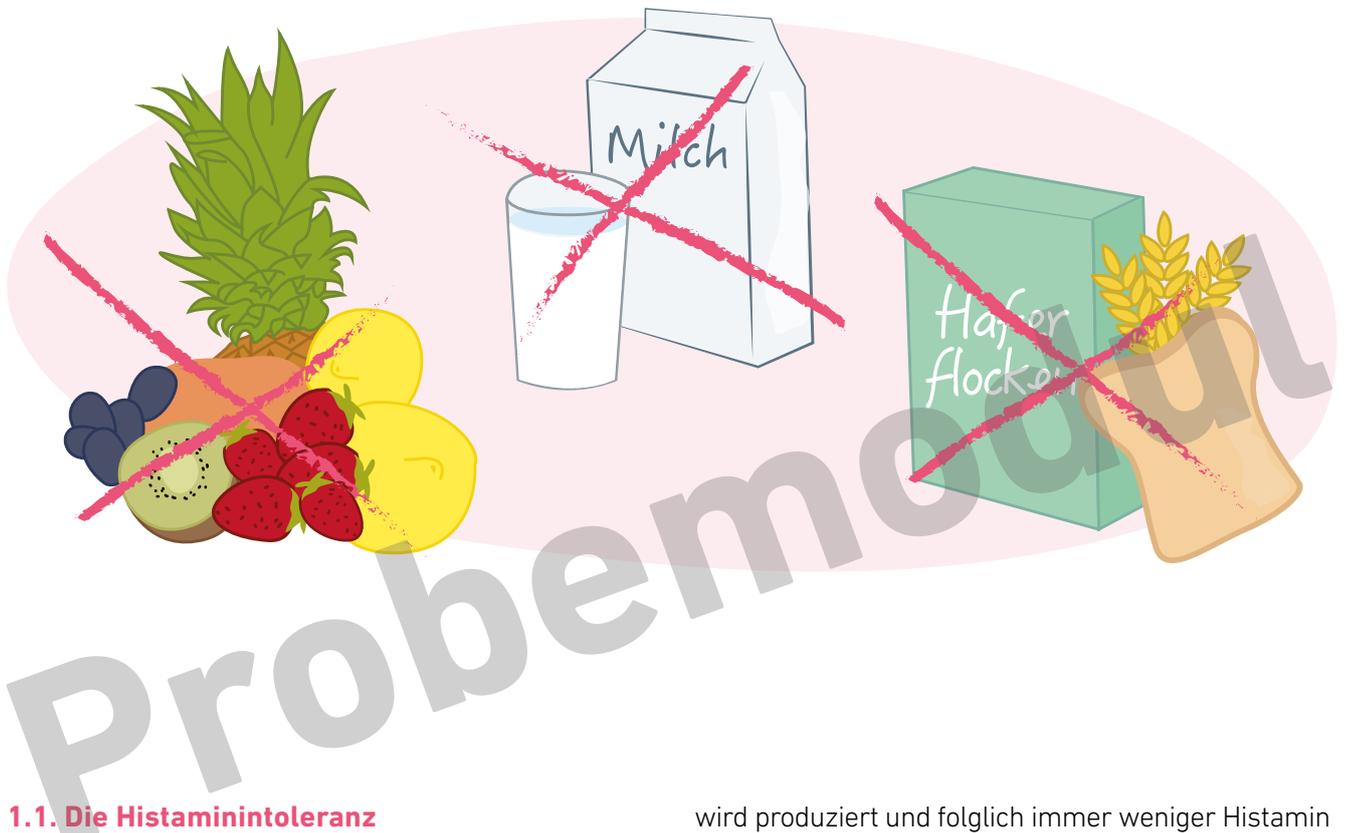
- Lactoseintoleranz (mehr dazu in Unit 4 „Lactoseintoleranz“)
- Fructosemalabsorption (mehr dazu in Unit 5 „Fructosemalabsorption“)
- Glutenintoleranz
- Histaminintoleranz
- Sorbitintoleranz

Nahrungsmittelintoleranzen treten nicht nur alleine auf. Betroffene haben in manchen Fällen zwei oder mehrere Intoleranzen gleichzeitig. Meist führen sie zu ähnlichen Symptomen und erschweren dadurch die Diagnose. So leiden beispielsweise viele Glutenintolerante – insbesondere dann, wenn die Glutenintoleranz schon lange besteht – gleichzeitig auch an einer Lactoseintoleranz. Auch eine Fructosemalabsorption wird oftmals von einer Lactoseintoleranz oder auch von einer Sorbitintoleranz begleitet.

Um herauszufinden, welche Intoleranz vorliegt, empfiehlt es sich – abgesehen von den nachfolgend aufgeführten ärztlichen Diagnoseverfahren – das in der Unit 5 „Fructosemalabsorption“ näher beschriebene Ernährungstagebuch in die Tat umzusetzen. Damit können mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und auftretenden Beschwerden aufgespürt werden.

Allerdings treten die Symptome nicht immer unmittelbar nach dem Genuss der kritischen Speisen auf, sondern oft auch zeitversetzt, also beispielsweise erst einige Stunden später oder auch erst am nächsten Tag. Eindeutige Rückschlüsse sind auch dann schwieriger (aber nicht unmöglich), wenn mehrere Intoleranzen gleichzeitig vorliegen.

Nachfolgend stellen wir die Histamin-, die Gluten- und die Sorbitintoleranz kurz vor. Die Lactoseintoleranz und die Fructosemalabsorption hingegen werden ausführlicher in separaten Units behandelt.



### 1.1. Die Histaminintoleranz

Eine Histaminintoleranz entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen dem im Körper anfallenden Histamin und dem Histaminabbau. Histamin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter (Botenstoff für Nervenzellen). Es kann mit der Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper hergestellt werden.

Normalerweise sorgt der Organismus dafür, dass die Histaminkonzentration im Körper nicht zu sehr steigt. Körpereigene Enzyme wie vor allem die Diaminoxidase (DAO) bauen das Histamin immer wieder ab. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz jedoch funktionieren diese natürlichen Regelmechanismen nicht mehr.

Die DAO-bildenden Zellen sitzen unter anderem in der Darmschleimhaut. Ist die Darmschleimhaut – aus welchen Gründen auch immer – gereizt, entzündet oder überlastet, dann leiden darunter auch die DAO-bildenden Zellen. Immer weniger DAO

wird produziert und folglich immer weniger Histamin abgebaut. Wird jetzt histaminreiche Nahrung gegessen, wird Alkohol getrunken oder werden womöglich Medikamente eingenommen, die die DAO-Bildung noch weiter hemmen, dann kommt es zu einem Histaminüberschuss im Organismus und es treten Symptome einer Histaminintoleranz auf. Diese können sehr unterschiedlich sein wie laufende Nase, plötzliche Hautrötungen, Kopfschmerzen, Juckreiz, Herzklopfen, Atemnot, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Blutdruckabfall, Menstruationsbeschwerden, rote Augen usw.

Der Histamingehalt in Lebensmitteln ist sehr unterschiedlich und hängt nicht nur vom Lebensmittel selber ab, sondern insbesondere auch von dessen Frische, Reifegrad, Hygiene, Lagerdauer und -bedingungen sowie dessen Verarbeitung.

Als histaminreich gelten vor allem haltbar gemachte Lebensmittel wie unter anderem Wurst-

# 1

## Lactoseintoleranz

Lactose ist der Milchzucker. Wird ein lactosehaltiges Lebensmittel verzehrt (z. B. ein Milchprodukt), dann wird der darin befindliche Milchzucker im Dünndarm vom Enzym Lactase in die beiden Einfachzucker Glucose und Galactose gespalten und über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen. Menschen mit einer Lactoseintoleranz jedoch können den Milchzucker nur in geringen Mengen oder gar nicht verdauen. Bei ihnen liegt ein Lactasemangel vor. Infolge dieses Enzymmangels gelangt die Lactose nahezu unverändert in den Dickdarm und wird dort von der Darmflora fermentiert. Das kann zum Beispiel zu Blähungen, Durchfällen, Koliken, Übelkeit oder Erbrechen führen.

### 1.1. Lactoseintoleranz ist ein natürlicher Zustand

Da Milch von Natur aus als reine Säuglingsnahrung gedacht ist, verfügen insbesondere Säuglinge über die Fähigkeit, ausreichend Lactase zu bilden. Nach den ersten paar Lebensjahren – wenn von Natur aus das Abstillen vorgesehen ist – nimmt die Lactaseproduktion bei vielen Menschen immer weiter ab und führt dazu, dass sie Milchprodukte nicht mehr optimal verdauen können.

### 1.2. Lactosetoleranz ist eine Mutation

Ein Teil der Weltbevölkerung hat sich dem Milchverzehr im Erwachsenenalter angepasst und vermag auch noch nach dem Abstillen ausreichend Lactase zu produzieren, so dass Milchprodukte von diesen Menschen problemlos verzehrt werden können. Diese Menschen besitzen eine entsprechende Genmutation.

Ihr Körper hat sich im Laufe der Evolution dem Milchverzehr angepasst (es kam zu einer genetischen Veränderung), so dass sie in Regionen, in denen Milchprodukte ein wichtiges Nahrungsmittel war, einen Überlebensvorteil besaßen.

### 1.3. Milchproteinallergie

Allerdings ist zu bedenken, dass Milchzucker nicht der einzige problematische Inhaltsstoff der artfremden Milch sein kann. So gibt es auch Menschen, die auf das Milchprotein reagieren. Dieses besteht zu ungefähr 80 % aus Casein und zu etwa 20 % aus Molkenprotein. Für Unverträglichkeiten wird hauptsächlich das Casein verantwortlich gemacht.

Es kommt besonders konzentriert in Käse und Quark vor.

Bei einer Milchproteinallergie wird das Milchprotein vom Immunsystem als Fremdschubstanz eingestuft und Immunreaktionen werden ausgelöst. Akute Symptome können zum Beispiel Juckreiz im Mundbereich, Hautrötungen, Quaddeln, und Beschwerden der Atemwege sein. Auf Dauer können sich auch Hautprobleme (Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte etc.) oder Verdauungsstörungen zeigen. Ebenso eine vermehrte Sekretbildung im Nasen- oder Rachenraum, die sich als laufende oder verstopfte Nase oder häufiges Räuspern bemerkbar macht, kann dabei auftreten. Besonders bei Kleinkindern können sich vermehrt Infektionen wie Erkältungen, Nasennebenhöhlen- oder Stirnhöhlenentzündungen zeigen.

### 1.4. Lactoseintoleranz beim Säugling

Eine Lactoseintoleranz kann nicht nur bei Menschen nach dem Abstillen auftreten, sondern auch schon bei Säuglingen. Die Lactoseintoleranz nach dem Abstillen ist – wie bereits erwähnt – keine krankhafte, sondern eine völlig natürliche Erscheinung. Dagegen ist die Lactoseintoleranz eines Säuglings nachteilig, da der betroffene Säugling jetzt auch die Muttermilch nicht vertragen kann. Dies ist insofern nachteilig, da es keinen wirklich adäquaten Ersatz für die Muttermilch gibt. Diese Kinder erhalten dann notgedrungen oft fertige Babynahrung, zum Beispiel auf Sojabasis.

### 1.5. Lactoseintoleranz infolge einer Magen-Darm-Erkrankung

Neben der Lactoseintoleranz, die sich bei manchen Menschen je nach genetischer Ausstattung nach dem Abstillen, aber auch erst in höherem Lebensalter ausbilden kann, gibt es noch die so genannte erworbene Lactoseintoleranz. Diese kann als Begleiterscheinung von akuten und chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, z. B. bei einer Magen-Darm-Infektion oder bei Morbus Crohn, auftreten. In diesem Fall können die in der Darmschleimhaut befindlichen lactasebildenden Zellen nicht mehr ausreichend Lactase bilden, da sie aufgrund einer gereizten oder entzündeten Darmschleimhaut unter Funktionsstörungen leiden.

Klingt die Erkrankung wieder ab, dann kann sich auch die Lactoseverdauungsfähigkeit wieder verbessern. Auch die Einnahme von Antibiotika kann zu einer Lactoseintoleranz beitragen, da sie die Darmflora beeinträchtigt. Eine gründliche Darmsanierung kann hier – gemeinsam mit einer umfassenden Ernährungsumstellung – zur Heilung der Darmschleimhaut beitragen.

### 1.6. Die Diagnose der Lactoseintoleranz

Die Lactoseintoleranz kann mittels eines spezifischen Atemtests (siehe Unit 5, 7. „Der Wasserstoff-Atemtest auf Fructosemalabsorption“) oder eines Bluttests nachgewiesen werden.

### 1.7. Ist Gewöhnung an Lactose möglich?

Kurioserweise wird lactoseintoleranten Menschen manchmal empfohlen, keinesfalls auf Milchprodukte zu verzichten. Begründet wird dies damit, dass meist jeder Mensch, der ständig – wie in den Industrienationen üblich – in irgendeiner Form Milchprodukte zu sich nimmt, über eine gewisse Lactaseproduktion verfüge, auch wenn sie noch so gering ist. Esse der Mensch jetzt gar keine Milchprodukte mehr, dann würde der Organismus im Laufe der Zeit die Lactaseproduktion ganz einstellen. Stattdessen solle man die Lactaseproduktion immer schön trainieren, indem weiterhin Milchprodukte gegessen werden. Am besten solle man dies in kontinuierlich steigenden Mengen tun, um auf diese Weise die Lactaseproduktion anzukurbeln. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass Lactoseintolerante teilweise bereits bei sehr kleinen Lactosemengen mit Beschwerden reagieren und eine langsame „Gewöhnung“ folglich nicht möglich ist, zumindest nicht für alle.

Abgesehen davon stellt sich die Frage: Warum sollte man Menschen an Produkte aus der Säuglingsmilch einer Kuh gewöhnen müssen, wenn deren Körper völlig gesund und normal reagiert? Indem er laut und deutlich sagt: Ich bin kein Kalb und auch kein Säugling und brauche daher keine Milch.

Würden wir in einer abgelegenen Region leben, wo wir auf die Erzeugnisse unserer Kühe oder Ziegen angewiesen wären, weil es kaum andere Lebensmittel gäbe, dann wäre eindeutig eine Notwendig-

**Ihr direkter Kontakt**  
Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch  
www.akn.ch

Ein Projekt der  
**Swiss Education Center AG**  
Seidenhofstrasse 2  
CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60  
F +41 41 511 83 69

www.sec.ag

