



Der Spaß am Kochen kann einem vergehen, wenn sich nach „gesundem Essen“ Beschwerden einstellen. Wer die Auslöser kennt, findet auch den Spaß in der Küche wieder.

Oligosaccharid-Unverträglichkeit

Wenn gesundes Essen Beschwerden verursacht

Doris Paas

Immer mehr Menschen haben Probleme nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung sind häufige, unliebsame Begleiter ihres Lebens. Eine Reihe von Unverträglichkeiten kann heute treffsicher diagnostiziert werden. Noch weitgehend unbekannt ist aber die Oligosaccharid-Unverträglichkeit, die eine mögliche Erklärung unklarer Beschwerden liefert.

Neben Allergien nehmen Unverträglichkeiten (Intoleranzen) bestimmter Nahrungsmittel-Bestandteile immer weiter zu: Milchsucker- (Laktose-Intoleranz) und Fruchtzucker-Unverträglichkeit (Fruktose-Intoleranz oder -Malabsorption) betreffen viele Menschen. Auch die Unverträglichkeit bestimmter Zuckeralkohole wie z. B. Sorbit kommt häufig vor. Die Histamin-Intoleranz, eine Pseudo-Allergie, ist zumindest den diagnostizierenden Ärzten ein Begriff, so dass hier bei der Ursachensuche oftmals in die richtige Richtung geschaut wird.

Selbst die Gluten-Sensitivität – also die Gluten-Unverträglichkeit ohne eine autoimmun Reaktion wie bei der Zöliakie – und auch die Weizen-Allergie werden bei Verdauungsbeschwerden immer häufiger als Verursacher in Betracht gezogen,

weil unsere Nahrung – nicht zuletzt durch den billigen Weizen – immer glutenreicher wird.

Wurden all diese Unverträglichkeiten ausgeschlossen oder bestehen trotz einer den Gegebenheiten angepassten Ernährung weiterhin Beschwerden, verzweifeln die Betroffenen häufig. Oft konfrontiert der Arzt sie dann mit der Diagnose „Reizdarm-Syndrom“, aber nicht immer ist hier eine Überempfindlichkeit des Darms tatsächlich oder ausschließlich die Ursache der Symptome.

Es gibt eine weitere Möglichkeit, die in Frage kommen könnte – nämlich eine Unverträglichkeit bestimmter Mehrfachzucker, der Oligosaccharide. Die Oligosaccharid-Unverträglichkeit ist in Europa leider noch

so gut wie unbekannt, und es wird Zeit, diese Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ins Licht der Öffentlichkeit zu rücken, um den Patienten lange Leidenswege zu ersparen.

Sehr häufig tritt die Oligosaccharid-Intoleranz in Zusammenhang mit einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit auf. Wenn diesbezüglich bereits alle erforderlichen Ernährungsregeln einhalten werden, muss man zunächst prüfen, ob weitere „übliche“ Unverträglichkeiten wie Laktose-, Sorbit- oder Histamin-Intoleranz vorliegen und gegebenenfalls mit einer entsprechenden Ernährungsweise behandeln. Stellt sich dann trotzdem nicht die gewünschte Besserung der Symptome ein, sollte der Therapeut eine Oligosaccharid-Unverträglichkeit in Betracht ziehen.

Unbeachtet: Mehrfachzucker häufig schlecht verträglich

Unsere Nahrung besteht aus verschiedenen Nährstoffen: Neben Wasser müssen wir eine ausgewogene Mischung aus Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydraten und selbstverständlich auch Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen verzehren, um gesund zu bleiben. Im Unterschied zu Allergien, bei denen der Körper in den allermeisten Fällen unangemessen auf Eiweißbestandteile reagiert, sind es bei Unverträglichkeiten meistens die Kohlenhydrate, die Probleme machen.

Kohlenhydrate setzen sich – chemisch gesehen – aus einem oder mehreren Zuckerbausteinen zusammen. Als Oligosaccharide bezeichnet man Mehrfachzucker, die aus zwei bis neun Einfachzuckern gleicher oder verschiedener Art zu Ketten zusammengesetzt sind. Dazu gehören beispielsweise bestimmte Galaktane wie Raffinose, Stachyose oder auch die Verbascose, die insbesondere in Hülsenfrüchten in hohen Konzentrationen vorkommen. Aber auch andere pflanzliche Nahrungsmittel wie die Getreidearten Weizen, Roggen und Gerste, verschiedene Obst- und Gemüsesorten

Naturarzt-Artikel zum Thema Unverträglichkeiten

(vor allem Kohl, Zwiebeln, Bananen und Orangen) weisen hohe Konzentrationen an Oligosacchariden auf. Die landläufig als sehr gesund geltenden und vielen Nahrungsmitteln beigefügten „Präbiotika“ enthalten Fruktane wie z. B. Inulin oder Oligofruktose, die ebenfalls zu der Gruppe der Oligosaccharide zählen.

Als einziges tierisches Nahrungsmittel enthält Milch Oligosaccharide – diese zwar nur in geringeren Mengen, die sich jedoch durch den bei uns üblichen hohen Konsum von Milch und Milchprodukten rasch aufsummieren können.

Da unser Verdauungssystem keine Enzyme bildet, die diese kurzkettigen Kohlenhydrate aufspalten und verdaubar machen können, gelangen die Oligosaccharide in den Dickdarm und werden dort von der Darmflora verstoffwechselt. Als Abbauprodukte entstehen dabei Gase, die entsorgt werden müssen („Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen ...“). Manche Menschen haben damit mehr, andere weniger Probleme, was wahrscheinlich mit der Zusammensetzung der individuellen Darmflora zusammenhängt.

Hinzu kommt, dass auch die komplexen, langkettigen Polysaccharide, die aus mehr als zehn Einfachzuckern zusammengesetzt sind, so gut wie unverdaulich sind. Sie dienen als Ballaststoffe und sind somit zwar wichtig für unsere Verdauung, können aber gerade bei einer Oligosaccharid-Unverträglichkeit die Beschwerden verstärken, weil auch sie durch die Darmflora verarbeitet werden. Hier führt das Bestreben vieler Menschen, sich gesund zu ernähren und Mahlzeiten mit einem möglichst hohen Ballaststoffgehalt zu verzehren, in einen Teufelskreis.

Diagnose nur über Ausschluss-Diät möglich

Leider besteht aktuell noch keine Möglichkeit, eine Oligosaccharid-Intoleranz mit einem medizinischen Test dingfest zu machen. Für die bekannteren Unverträglichkeiten wie die Laktose-, Fruktose- oder Sorbit-Intoleranz gibt es den H2-Atemtest, bei dem vor und nach Verabreichung der entsprechenden Zuckerart mit Messungen

- ▷ S. Fromme: Wen(n) Gluten krank macht, 7/2011 (4 S.)
- ▷ Naturarzt-Check Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, 7/2010 (2 S.)
- ▷ K. Jänisch-Dolle: Reizdarm – so finden Sie Ihre Diät, 7/2010 (3 S.)
- ▷ R. Schmidt: Histamin: versteckter Reizstoff, 1/2010 (4 S.)
- ▷ R. Matejka: Bei Reizdarm auch an Fruchtzucker denken, 7/2008 (3 S.)
- ▷ K. Jänisch-Dolle: Milchzucker-Unverträglichkeit: Kennen Sie Ihre kritische Menge? 7/2008 (3 S.)
- ▷ K. Possin: Mit der Rotationsdiät verdeckte Lebensmittel-Unverträglichkeiten reduzieren, 3/2006 (4 S.)

Kopien der Artikel können Sie gegen Einsendung von 55 ct pro Seite (in Briefmarken) beim Naturarzt-Leserservice bestellen.

des Wasserstoff-Gehalts in der Atemluft ermittelt werden kann, ob eine Unverträglichkeit vorliegt oder nicht. Die Histamin-Intoleranz tatsächlich zweifelsfrei zu diagnostizieren, ist auch heute noch problematisch: Es gibt den (teilweise umstrittenen) H40-Test sowie Blut- und Urintests, mit denen versucht wird, eine Histamin-Intoleranz zu diagnostizieren bzw. auszuschließen.

Für die Oligosaccharide gibt es derzeit noch keinen entsprechenden Test. Es dürfte auch schwierig sein, verlässliche Tests zu entwickeln, da es sich ja nicht um ein bestimmtes Kohlenhydrat handelt, sondern um eine ganze Gruppe.

Mit Reis beginnen, dann Lebensmittel ergänzen

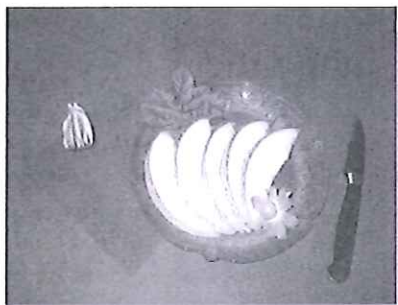
Somit bleibt derzeit nur die Ausschluss-Diät, mit der man ermittelt, welche Nahrungsmittel Beschwerden verursachen. Aus den Ergebnissen und der Art der schlecht verträglichen Nahrungsmittel kann dann der Rückschluss gezogen werden, ob eine Oligosaccharid-Unverträglichkeit wahrscheinlich ist oder nicht.

Bei der Ausschluss-Diät verzehrt man für einige Tage eine Basiskost aus wenigen Lebensmitteln, die so gut wie keine Oligosaccharide enthalten. Hier eignet sich

am besten geschälter Reis, der fast nie Beschwerden verursacht. Sobald der Betroffene nach einigen Tagen symptomfrei geworden ist, fügt man dem Speiseplan nach und nach im Abstand von jeweils 2–3 Tagen einzelne Lebensmittel hinzu, wobei diese möglichst frei von oder zumindest arm an Oligosacchariden sein müssen. Sobald sich Beschwerden einstellen, lässt man das zuletzt hinzugekommene Lebensmittel wieder weg und ersetzt es durch ein anderes. In folgenden Phasen können dann oligosaccharidreichere Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit und auf die bekömmliche Menge getestet werden.

Durch diese Vorgehensweise werden Lebensmittel sukzessive als Verursacher ausgeschlossen oder aber als Auslöser ermittelt. Gegebenenfalls kann man einen Verdacht mit einer Provokation, also einem

Anzeige



KURZ UND KLAR: DORIS PAAS

Oligosaccharid-Unverträglichkeit

Das Buch zum Thema:

Das Buch ist in der Paas'schen Heftchenreihe erschienen und erläutert in kurzer und klarer Form die Ursachen und Hintergründe von Beschwerden. Es hilft, Probleme zu erkennen und zu verstehen und zeigt erste Schritte in die richtige Richtung: eine gesunde Lebensweise ohne Beschwerden, um sich wohl zu fühlen.

Mehr Informationen:
www.dorispaas.de

Oligosaccharidhaltige Lebensmittel

Folgende Lebensmittel enthalten Oligosaccharide:

Gemüse

Vor allem sämtliche Lauch- und Zwiebelsorten wie auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen etc.).

Ansonsten (alphabetisch sortiert) Chicorée, Chili, Endivien, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Karotten, Kohl (alle Sorten), Kopfsalat, Mais, Paprika, Pastinaken, Petersilie, Pilze, Radieschen, Rote Bete, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Soja, Spargel, Spinat

Obst

Avocados, Bananen, Kiwis, Orangen

Nüsse (bzw. Nussähnliche)
Erdnüsse, Pistazien

Korn und Brot

Cerealien (Müsli, Cornflakes), Gerste, Hafer, Hirse, Leinsamen, Roggen, Sonnenblumenkerne, Weizen und daraus hergestellte Brotsorten

Lebensmittelzusatzstoffe

Agar-Agar (E 406), Carrageen (E 407), Guarkernmehl

(E 412), Johannisbrotkernmehl (E 410)

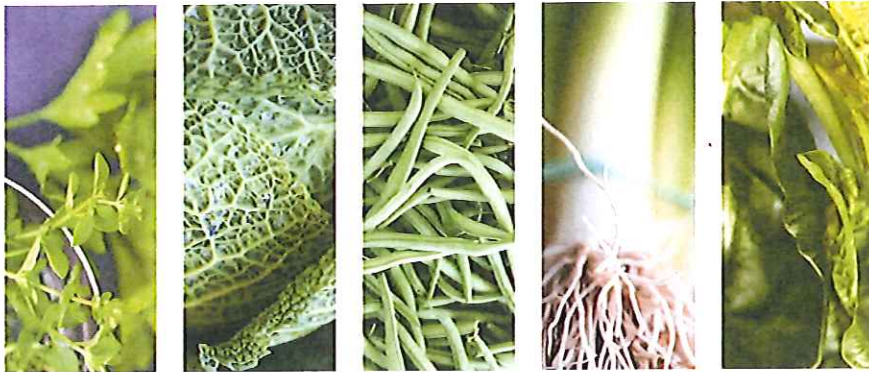
Präbiotika

Inulin, Oligofruktose

Hinweis:

Gerade besonders gesunde Lebensmittel wie viele Gemüse und Getreide sind oligosaccharidreich.

Ein genereller Verzicht kann also sicher nicht empfohlen werden! Mit der auf S. 47 beschriebenen individuellen Auslassdiät kann man die Lebensmittel nach und nach austesten.



Hülsenfrüchte, Kohl und Lauchgewächse werden bekanntlich nicht von allen gut vertragen. Dies kann mit der Oligosaccharid-Unverträglichkeit zu tun haben.

gezielten Verzehr und der Beobachtung der Reaktion, untermauern und erhärten.

Unerlässlich ist hierbei das Führen eines Ernährungs- und Beschwerdetagebuches, das den Betroffenen und den Behandlern Hinweise zur Ermittlung von Zusammenhängen zwischen Nahrungsmitteln und Beschwerden gibt.

Gesunde Darmflora fördern – dies lindert Beschwerden

Wie alle anderen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten auch, wird die Oligosaccharid-Unverträglichkeit am besten mit dem Weglassen bzw. der weitestgehenden Reduzierung der entsprechenden Lebensmittel behandelt.

Als begleitende Maßnahme empfiehlt sich die Pflege der Darmflora. Durch die Besiedelung des Darms mit einer möglichst hohen Konzentration von nützlichen

Bakterienstämmen erreicht man, dass keine unnötig hohe Gasbildung bei der Verstoffwechselung der Kohlenhydrate entsteht. Die Einnahme geeigneter Probiotika unterstützt die Darmflora. Hier eignen sich am besten milchsauer vergorene Getränke wie Kanne Brottrunk® oder auch das Teepilz-Getränk Kombucha, die neben verschiedenen Bakterien und Hefen auch vorteilhaft wirkende Säuren enthalten, die ein günstiges Milieu für die Darmflora unterstützen bzw. fördern.

Darüber hinaus gibt es Präparate mit Enzymen, die die eigentlich unverdaulichen Oligosaccharide aufspalten können und dadurch verhindern, dass diese in den Dickdarm gelangen und dort von den Darmbakterien verstoffwechselt werden müssen. Wenn eine Ernährung mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Nahrungsmitteln – insbesondere auch eine vegetarische Ernährung – nur schwer oligosaccharidarm zu halten ist, kann die Einnahme

me dieser frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmittel eine gute Hilfe darstellen. Entsprechende Präparate heißen Oligase® 600 (in Apotheken erhältlich) oder Biolabor Verdauungs-Enzym-Tabletten (in verschiedenen Drogeriemärkten erhältlich). Meidung von Unverträglichem beruhigt auch den Reizdarm

Natürlich schließt das Vorhandensein von Unverträglichkeiten ein gleichzeitig bestehendes Reizdarm-Syndrom nicht aus, und es ist durchaus möglich, sowohl an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten als auch an einem Reizdarm-Syndrom zu leiden. Es liegt jedoch auf der Hand, dass bei einer solchen Konstellation die echten Reizdarm-Beschwerden minimiert werden, wenn möglichst viele unverträgliche Stoffe aus der Nahrung ferngehalten werden.

Da das Reizdarm-Syndrom grundsätzlich schwerer zu behandeln ist als Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, sollte bei einer sorgfältigen Diagnostik nicht versäumt werden, sich auch mit den unbekannten Auslösern von Verdauungsbeschwerden, den Oligosacchariden, zu beschäftigen. So gibt man Betroffenen die Möglichkeit, mit der Auswahl der Nahrungsmittel direkten Einfluss auf die Verbesserung der Lebensqualität zu nehmen. Und möglicherweise gehören damit Reizdarmprobleme der Vergangenheit an.

Weiterführende Informationen

- ▷ D. Paas: *Kurz und klar: Oligosaccharid-Unverträglichkeit*, MV-Verlag, Münster 2012
- ▷ <http://www.dorispas.de/index.php?page=oligosaccharide-wasistdas>
- ▷ D. Paas: *Das Laktose-Intoleranz Buch*, MV-Verlag, Münster 2007

Autorin

Doris Paas, Jahrgang 1952, ist ausgebildete Lehrerin (u. a. Ernährungslehre) und Ernährungs- und Gesundheitspädagogin für ganzheitliche Gesundheit. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

