



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 2 | 2013



Fruktose, Laktose, Gluten – lebt man ohne besser?

Unverträglichkeiten

JÉRÔME BOATENG

Mein Leben ohne Gluten

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Auf dem Vormarsch?

DIAGNOSE

Leiden erkennen

Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen fürchten sich vor Unverträglichkeiten bei Lebensmitteln. In den Regalen stapeln sich darum laktosefreie Milchprodukte, fruktosefreie Marmelade und glutenfreie Brote. KOMPASS ERNÄHRUNG zeigt, für wen das hilfreich ist – und für wen nicht.

Experten schätzen, dass fast jeder dritte Deutsche eine Unverträglichkeit hat. Meist kann der Körper den Fruchtzucker Fruktose oder den Milchzucker Laktose nicht **in größeren Mengen** verdauen. Oder – sehr viel seltener – die Betroffenen vertragen das Klebereiweiß Gluten aus manchen Getreidesorten nicht.

Wer bei sich selbst die typischen Symptome wie Durchfall, Völlegefühl und Blähungen bemerkt und eine Unverträglichkeit vermutet, der sollte zum Arzt gehen: **Unverträglichkeiten lassen sich meist gut diagnostizieren. Mit ihnen zu leben bedeutet, seine Ernährung zu verändern.** Die Ernährungsumstellung ist aber keine Katastrophe: In Asien haben fast alle Menschen eine Laktoseintoleranz, dort ernähren sich Erwachsene seit Jahrtausenden praktisch laktosefrei.

Das Angebot an speziellen Lebensmitteln, die als gluten-, fruktose- oder laktosefrei beworben werden, hat sich spürbar vergrößert. Für Betroffene bedeutet dieses Angebot oft Erleichterungen im Alltag. Für alle anderen bringt es keinen Nutzen. Mit “frei von ...” gekennzeichnete Produkte sind oft erheblich teurer als ihre konventionellen Alternativen. Vieles ist von Natur aus “frei von Laktose” – Kochschinken, Putenbrust und Schwarzbrot zum Beispiel. Bei anderen Produkten genügt ein Blick auf die **Zutatenliste**, um viel Geld zu sparen. **Wenn Sie unter einer Unverträglichkeit leiden, sollten Sie daher prüfen, in welchen Fällen besonders gekennzeichnete Lebensmittel für Sie nötig sind.**

Mehr darüber und alle wichtigen Fakten zu Unverträglichkeiten finden Sie in dieser Ausgabe von KOMPASS ERNÄHRUNG.

Ihr Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Inhalt

Fußballnationalspieler Jérôme Boateng:
Glutenfrei glücklich S. 3

Vorsicht, süß!
Leben mit
Fruktoseunverträglichkeit S. 4/5

Milch und Magengrimmen:
Laktoseunverträglichkeit S. 6/7

Die “Bauchige Krankheit”:
Zöliakie S. 8/9

Experteninterview:
Trend zu Unverträglichkeiten? S. 10/11

Weiterlesen:
Tipps, Broschüren, Internet S. 12

Fußballstar Jérôme Boateng:

Hauptsache, meinem Körper geht es gut!

Was mich antreibt, ist mich immer weiter zu entwickeln. Dazu gehört, dass ich von meinem Körper das maximal Mögliche verlange. Aber auch, dass ich merke, wenn etwas mit ihm nicht stimmt. Vor fünf Jahren hatte ich das erste Mal längere Beschwerden. Eine Muskelentzündung heilte nicht gut ab, der Bauch spielte verrückt. Fast sechs Monate dauerte es, bis endlich klar war, dass ich ein Problem mit Gluten habe.

Die Umstellung war krass. Croissants zum Frühstück, Nudeln zum Mittag, die Pizza am Abend, einfach spontan mit Freunden ins Fastfoodrestaurant – das ging plötzlich alles nicht mehr. Mit einer Unverträglichkeit zu leben, das bedeutet, in Restaurants genau nachzufragen, was auf den Teller kommt. Du musst zu speziellen Läden fahren, um dich mit glutenfreiem Brot, Keksen, Cornflakes, Tiefkühlcroissants einzudecken. **Am Anfang ganz schön nervig, doch nach einer Weile habe ich mich daran gewöhnt. Hauptsache, meinem Körper geht es gut! Heute empfinde ich die Unverträglichkeit nicht mehr als große Einschränkung.** Ich werde von meinem Verein und meiner Familie optimal unterstützt, das ist natürlich eine große Hilfe.

Ich liebe Reiswaffeln mit Schokoaufstrich und sogar die glutenfreien Nudeln schmecken mir inzwischen. **Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Eine Unverträglichkeit ist nicht angenehm.**



Aber sie muss auch kein Drama sein. Ein gutes Leben und auch professionelles Sporttreiben sind ohne Gluten möglich. Wichtig ist, dass man sich ordentlich durchchecken lässt und die Regeln des Körpers respektiert, so gut es geht. Dann spricht auch nichts gegen weitere Höchstleistungen.

In diesem Sinne: Achten Sie gut auf sich!
Ihr Jérôme Boateng

Jérôme Boateng, geboren 1988, wuchs in Berlin-Charlottenburg auf und ist Mitglied der deutschen Fußballnationalmannschaft. Mit seinem Verein Bayern München gewann er in diesem Jahr die Champions League, die Deutsche Meisterschaft und den DFB-Pokal.



Fruktoseunverträglichkeit

Eine Frage der Dosis

Fruchtzucker – das klingt nach gesundem Obst und Vitaminen. Doch Fruchtzucker ist, anders als viele glauben, nicht gesünder und enthält auch nicht weniger Kalorien als Haushaltszucker. Dazu kommt: Er bereitet vielen Menschen Verdauungsprobleme.

Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland zwei Drittel aller Kinder und ein Drittel aller Erwachsenen unter einer Fruchtzuckerunverträglichkeit leiden. Dabei kann der aufgenommene Fruchtzucker aufgrund einer Störung der Dünndarmschleimhaut nicht richtig verwertet werden und gelangt deshalb unverdaut in den Dickdarm. Ab welchen Mengen die typischen Beschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle) auftreten, ist individuell unterschiedlich. Und oft ändert sich die Empfindlichkeit im Laufe eines Lebens. Unbegrenzt viel Fruktose kann niemand verdauen, bei fast jedem Menschen löst über-

mäßiger Verzehr (zum Beispiel von einer ganzen Tüte Rosinen) die Symptome aus. Von einer Unverträglichkeit spricht man, wenn bereits kleinere Mengen von Fruchtzucker (weniger als 25 Gramm) für Unwohlsein sorgen.

Medizinisch lässt sich die Unverträglichkeit mit einem Atemtest nach dem Verzehr von Fruchtzucker nachweisen. Stellt Ihr Arzt eine Unverträglichkeit fest, schließt sich eine mehrwöchige Ernährungstherapie an. Zunächst verzichten Sie ganz auf Fruktose, um alle Beschwerden zu beseitigen. Anschließend geht es darum, Ihre persönliche Belastungsgrenze für Fruktose



Clever kombiniert, wenn Fructose Probleme macht: Pute in Kokossoße mit leckeren Ricotta-Pistazien-Bällchen als Nachspeise

festzustellen und ein ausgewogenes Ernährungskonzept dafür zu finden.

→ **Leben mit Fruktoseunverträglichkeit**

Da Fruktose in sehr vielen Lebensmitteln enthalten ist, ist es schwierig, ohne Nährstoffdefizite vollständig auf ihn zu verzichten. Das ist in der Regel aber auch nicht nötig, da die meisten Menschen gewisse Mengen von Fruktose gut vertragen. **Obst sollte grundsätzlich in kleine Portionen aufgeteilt werden. Die meisten Menschen vertragen Früchte besser in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln** (als Nachtisch oder etwa mit Joghurt verrührt). Außerdem hilft die **gleichzeitige Aufnahme von Traubenzucker** dem Körper, Fruktose besser verwerten zu können.

→ **Vorsicht bei**

Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit, Mannit, Xylit, die oft in Bonbons oder kalorienreduzierten Getränken verwendet werden. Neben **Honig und Obst** machen schwerer verdauliche Gemüsesorten wie **Kohl- und Zwiebelgemüse** vielen Betroffenen Probleme.

→ **Erlaubt sind**

zum Beispiel **Kartoffeln, Nudeln, Reis, alle Getreide- und Milchprodukte** ohne Fruchtzusatz, **Nüsse, Geflügel, Fisch und Eier**. Da viele Gemüsesorten auch etwas Fruktose enthalten oder den Darm durch die Ballaststoffe stark reizen, muss individuell die Bekömmlichkeit ausgetestet werden. Oft gut vertragen werden **Zucchini, Paprika, Tomaten und Gurken**. Empfehlenswert ist eine möglichst vitamin-schonende Zubereitung (Dünsten).

→ **Kennzeichnung**

Es gibt bisher keine generelle Kennzeichnungspflicht, die die präzise Mengenangabe von Zucker- und Fruktosegehalten vorschreibt.

→ **Fertiggerichte**

Viele verarbeitete Produkte wie Joghurts, Lightprodukte, Kindersüßigkeiten und Speiseeis sind mit Fruktose gesüßt. **Achten Sie in der Zutatenliste auf Begriffe wie Maissirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Fruchtsüße, Fruchtextrakte und Saftkonzentrat.**

→ **Im Restaurant**

Informieren Sie die Küche über Ihre Unverträglichkeit, um versteckten Fruktose, zum Beispiel in Salatsoßen, zu vermeiden.

→ **Kleinkinder**

Wenn Babys Obst und Karotten nicht vertragen und nach dem Verzehr mit Schwitzen, Erbrechen und Krämpfen reagieren, könnte außer der oben beschriebenen graduellen Unverträglichkeit in seltenen Fällen auch eine angeborene Fruktoseintoleranz vorliegen. Von dieser Krankheit Betroffene (etwa eines von 20.000 Kindern) müssen Fruktose auch in kleinsten Mengen meiden. In jedem Fall sollten Sie einen Arzt konsultieren. ■

Laktoseunverträglichkeit

Wenn die Milch Probleme macht

Häufiger Bauchweh nach dem Milchkaffee, Durchfall nach dem Kakao? Möglicherweise leiden Sie wie etwa 15 bis 20 Prozent der deutschen Bevölkerung unter Laktoseintoleranz, der Unverträglichkeit von Milchzucker.

Von einer Krankheit mag man dabei fast nicht sprechen, wenn man bedenkt, dass in asiatischen und afrikanischen Ländern Laktoseintoleranz bei Erwachsenen die Regel ist: Über 90 Prozent können dort den Milchzucker nicht oder nur in geringen Mengen verdauen. So unangenehm das Leben mit der Unverträglichkeit

auch ist, der Blick über die kulturellen Grenzen beweist: **Eine gesunde, vielseitige und ausgewogene Ernährung ist auch mit Laktoseunverträglichkeit problemlos möglich.** Die Ursache der Intoleranz ist ein Enzymmangel. Laktase heißt der Stoff, der dafür sorgt, dass der Körper Milchzucker im Dünndarm spaltet und die daraus



entstehenden Zucker (Galaktose und Glukose) verarbeitet. Bei Laktasemangel gelangt Milchsucker unverdaut in den Dickdarm und verursacht Blähungen, Krämpfe und Durchfall. Bei Verdacht hilft der Test beim Allergologen oder Gastroenterologen. Er kann eine Laktoseintoleranz eindeutig nachweisen. Anschließend testet der Arzt, wie ausgeprägt Ihr Laktasemangel ist.

→ **Leben mit Laktoseunverträglichkeit**
Ihre persönliche Toleranzgrenze bestimmt, wie viel Laktose Sie pro Tag beschwerdefrei verzehren können. Nehmen Sie Milch und Milchprodukte am besten in kleinen Portionen und innerhalb von Mahlzeiten zu sich. Denn: Je kleiner die Laktosemenge pro Mahlzeit ist, um so besser kommt der Körper damit zurecht.

→ **Vorsicht bei**
Schmelzkäse, Eiscreme, Buttermilch, Sahne und saurer Sahne sowie Molke.

→ **Erlaubt sind**
alle natürlichen Lebensmittel ohne Milch wie Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüsse und Getreideprodukte. Bei eingeschränktem Verzehr von Milchprodukten sind gute Kalziumlieferanten besonders wichtig: Dazu zählen Nüsse und Vollkornbrot, Bananen und viele Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli und Mangold. Bei Milch ist die laktosefreie Variante empfehlenswert. "Laktosefrei" ist jedoch längst nicht bei allen Milchprodukten nötig. So enthalten viele Sorten von Hartkäse von Natur aus so wenig Laktose, dass sie von den meisten Betroffenen verzehrt werden können, ohne Beschwerden zu verursachen: Parmesan zum Beispiel oder Edamer und Gouda. Schinken, Wurstwaren und Wurstkonserven enthalten eventuell kleine Mengen Laktose, sind aber meist verträglich. Auch Sauermilchprodukte wie Joghurt und Kefir sind oft gut bekömmlich.



Bedenkenlos zugreifen: frisches Gemüse geht immer

→ **Kennzeichnung**
Laktose, Milch und Milchbestandteile müssen als Zutaten bei allen verpackten Lebensmitteln genannt werden. Inzwischen gibt es zahlreiche speziell als "laktosefrei" und "laktosearm" bezeichnete Produkte. Die Begriffe sind bisher jedoch noch nicht gesetzlich definiert. In der Regel enthalten laktosefreie Produkte weniger als 0,1 Gramm Laktose auf 100 Gramm.

→ **Fertiggerichte**
Salatsoßen, Tütensuppen und Eiscreme enthalten oft viel Laktose und werden schlecht vertragen. **Achten Sie auf die Inhaltsangaben:** Milch, Rahm, Molke, Sahne und Magermilchpulver sollten dort nicht oder möglichst weit hinten stehen.

→ **Im Restaurant**
Wählen Sie Gerichte, die von Natur aus laktosefrei sind (Gemüse, Salat, Fisch, Fleisch, Geflügel) und meiden Sie Soßen, Dressings und Desserts auf Milch- und Sahnebasis.

→ **Kleinkinder**
Laktoseunverträglichkeit ist ein Problem, das besonders bei Erwachsenen auftritt. In seltenen Fällen können aber auch Kinder betroffen sein. Beobachten Sie regelmäßig Bauchweh nach dem Milchverzehr (auch Muttermilch), sollten Sie Ihr Kind vom Arzt testen lassen. ■

Die “Bauchige Krankheit”

Dicke Luft im Bauch und chronischer Durchfall, das sind die typischen Symptome der Glutenunverträglichkeit. Schon die alten Griechen gaben dem Leiden den Namen Zöliakie, die “Bauchige Krankheit”. Die Betroffenen – in Deutschland etwa jeder Zweihundertste – können das Eiweißmolekül “Gluten” oder “Klebereiweiß” nicht richtig verdauen.

Die Symptome reichen von Müdigkeit und Konzentrationsbeschwerden bis zu Blähungen und Durchfall. Die Zöliakie kommt bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1 oder mit einer Form der Dermatitis gehäuft vor – und gilt wegen der vielen verschiedenen Symptome auch als Chamäleon der Krankheiten. Wie empfindlich der Einzelne auf Gluten reagiert, kann sehr unterschiedlich sein. Auch darum ist die Diagnose schwierig: Zuverlässig kann nur ein Arzt die Krankheit feststellen. Bis vor einigen Jahren war dazu stets ein Test nötig, bei dem Gewebe aus dem Darm entnommen wurde. Heute lässt sich die “Bauchige Krankheit” meist schon an typischen Antikörpern im Blut erkennen.

→ **Leben mit Glutenunverträglichkeit**

Eine konsequente und lebenslange glutenfreie Ernährung ist leider die einzige Möglichkeit, die Zöliakie zu behandeln. Dadurch verschwinden die Symptome vollständig. Medikamente gibt es nicht und die Umstellung der Ernährung ist für die Betroffenen eine Herausforderung. Denn Gluten, das Klebereiweiß, ist in den hierzulande am meisten genutzten Getreiden enthalten – und damit auch in Grundnahrungsmitteln wie Brot und Nudeln.

→ **Vorsicht bei**

Weizen, Gerste, Roggen und ihren Kreuzungen wie Triticale. Gluten enthalten auch Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut, Bulgur und Couscous – letztere sind typisch in der türkisch-arabischen Küche. Die Betroffenen müssen darum auf Nahrungsmittel wie Pizza, Grieß, Kleie, Mehl, Brötchen, Gebäck und Kuchen sowie auf Malzgetränke und Bier verzichten.

→ **Erlaubt sind**

die Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, sämtliche Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen; außerdem alle Milchprodukte und die Getreidesorten Mais, Reis und Hirse, denn sie enthalten von Natur aus kein Kleber-





Glutenfrei schlemmen: Lachs und Bratkartoffeln, unten eine Fruchtgrütze aus Johannis- und Erdbeeren

eiweiß. Auch **Buchweizen, Soja und Kastanien** sind glutenfrei. Bei Hafer sind die Experten vorsichtig. Darum empfiehlt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG), eine Tagesmenge von 50 Gramm reinem Hafer nicht zu überschreiten und mit dem Verzehr von Haferprodukten nur nach ärztlicher Rücksprache zu beginnen.



→ Kennzeichnung

Rund 2.200 Produkte von 110 Herstellern tragen das Glutenfrei-Siegel der DZG. Darunter sind Mehle, Glutenersatzstoffe, aber auch Fertiggerichte wie Maultaschen, Pizza oder Fischstäbchen mit Panade. Als glutenfrei gelten Lebensmittel mit weniger als 20 Milligramm Gluten je Kilogramm (mg/kg). Informationen zu einzelnen Lebensmitteln finden sich unter www.dzg-online.de. **Gesunden** bringen glutenfreie Produkte keinen zusätzlichen Nutzen. Gelegentlich werden Produkte

mit dem Hinweis "glutenfrei" teurer verkauft, auch wenn diese Waren schon von sich aus kein Gluten enthalten. Als Konsument können Sie sich diese Mehrkosten sparen.

→ Fertiggerichte

Auf der sicheren Seite ist man nur, wenn man selber mit glutenfreien Zutaten kocht. Bei vielen Fertigprodukten wird das Klebereiweiß zum Gelieren, Stabilisieren oder als Träger von Aromen untergemischt. Auch hier hilft das Siegel der DZG, sich für glutenfreie Lebensmittel zu entscheiden.

→ Im Restaurant

Als Betroffene(r) wissen Sie nicht, ob die Soße mit Weizenmehl zubereitet wurde. Auch ein ausgedehntes Frühstück im Café mit frischen Brötchen ist Ihnen nicht erlaubt. Meist hilft es nur, den Kellner zu fragen und Gerichte mit glutenfreien Bestandteilen zu bestellen. Immer mehr Restaurants stellen sich auf Gäste mit Zöliakie ein und oft finden sich im Internet gute Adressen zum Ausgehen.

→ Kleinkinder

Babys sollten die ersten vier bis sechs Monate ausschließlich gestillt werden. Wenn zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat behutsam begonnen wird, (glutenhaltige) Getreidebreie, Kekse und Brot im Übergang vom Stillen zur festen Kost zuzufüttern, verringert sich das Zöliakie-Risiko für das Kind in den ersten Lebensjahren deutlich. Das gilt nicht nur für die Glutenunverträglichkeit – lange gestillte Kinder sind auch sonst seltener krank. Weitere Informationen zur Ernährung von Kleinkindern finden Sie auf www.gesund-ins-leben.de. Das Netzwerk "Gesund ins Leben" ist Teil des Nationalen Aktionsplans "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung". ■

“Glutenfrei abnehmen – das ist wirklich Unsinn”



Was ist dran am medialen Wirbel um glutenfrei, fruktosefrei und laktosefrei? Leiden immer mehr Menschen an Unverträglichkeiten? Und was ist die neue Glutensensitivität? Fragen an Professor Stephan Bischoff, Ernährungsexperte.

Herr Bischoff, sind Unverträglichkeiten auf dem Vormarsch?

“Auf dem Vormarsch”

ist übertrieben. Aber die Medien greifen das Thema immer öfter auf, darum hört und liest man viel über Gluten, Laktose und Fruktose. Und vor 20 Jahren kannten auch viele Ärzte diese Krankheiten kaum. Heute werden Unverträglichkeiten dagegen öfter diagnostiziert, mehr Menschen wissen, woran sie leiden. Leider gibt es keine genauen Zahlen zur Verbreitung von Unverträglichkeiten.

Was unterscheidet Unverträglichkeiten und Allergien?

Allergien sind eine Fehlreaktion des Immunsystems auf bestimmte Stoffe, seien es Blütenpollen oder Nahrungsmittel wie Eiklar, Nüsse oder Äpfel. Bei Allergien reagiert der Körper schon bei kleinsten Mengen. Unverträglichkeiten sind oft weniger kritisch, da die Betroffenen kleine Mengen meist gut tolerieren.

Können Unverträglichkeiten Folge einer “modernen” Ernährung mit vielen Fertiggerichten und süßen Getränken oder Snacks sein?

Fertiggerichte enthalten oft Gluten als Bindemittel und manche Getränke und Snacks werden mit Fruktose gesüßt. Dadurch essen und trinken Menschen, die sich stark davon ernähren, mehr Gluten und Fruktose als Konsumenten, die überwiegend selbst kochen. Es könnte sein, dass eine Ernährung mit hohem Anteil von Fertiggerichten, Snacks und Limonaden Unverträglichkeiten auslöst. Aber auch das ist bis heute nicht bewiesen.

Sind die Unverträglichkeiten möglicherweise eine Folge von zu viel Hygiene?

Nein, das gilt nur für das nachweislich häufigere Auftreten von Allergien. Früher musste unser Körper von klein auf lernen, mit Bakterien aus der Umwelt umzugehen – etwa auf einem Bauernhof. Der Zuwachs bei den Allergikern könnte ein Trainingsmangel des Immunsystems sein. Unverträglichkeiten sind aber keine Fehlreaktion des Immunsystems – und haben darum mit übertriebener Hygiene nichts zu tun.

“Glutensensitivität” gilt als neues Krankheitsbild, was ist das?

Von Glutensensitivität ist die Rede, wenn sich typische Symptome wie Blähungen und Durchfall ohne Gluten bessern, aber der Arzt keine Zöliakie feststellen konnte.

Wie ordnen Sie das ein?

Studien zeigen, dass es Menschen mit Symptomen wie Durchfall oder Blähungen gibt, deren Beschwerden nachlassen, wenn sie sich glutenfrei ernähren. Aber die Medizin hat noch lange nicht verstanden, was da im Körper passiert. Es könnte auch sein, dass es gar nicht am Gluten liegt, sondern dass andere Stoffe im Getreide für die Symptome verantwortlich sind.

Was empfehlen Sie?

Die Betroffenen sollten vor allem mit ihren Beschwerden zum Arzt gehen, bevor sie sich selbst eine Gluten-Diät verordnen. Denn der Arzt kann die Zöliakie nur feststellen, solange Gluten im Körper ist. Wenn die Patienten sich danach glutenfrei ernähren müssen oder wollen, ist es früh genug.

US-Stars wie Oscar-Preisträgerin Gwyneth Paltrow haben eine glutenfreie Ernährung als Diät-Trend zum Abnehmen entdeckt. In den USA will das jetzt fast jeder Dritte ausprobieren. Was steckt dahinter?

Das ist wirklich Unsinn, ein reiner Modetrend. Es mag sein, dass sich Einzelne ohne Gluten besser fühlen. Aber zum Abnehmen eignet sich das gar nicht, im Gegenteil: Gluten ist ein Bindemittel aus dem Getreide und ein Geschmacks-träger, der bei glutenfreien Produkten oft durch mehr Zucker und Fett ersetzt wird. Auch Stars wie Paltrow verlieren nur dann Gewicht, wenn sie weniger Kalorien zu sich nehmen oder sich mehr bewegen – und das steckt auch in aller



Schlank durch gesunde Ernährung und Bewegung: bequeme Abkürzungen zur Traumfigur gibt es nicht

Regel hinter dem Erfolg beim Abnehmen. Da gibt es leider keine Abkürzung zur Traumfigur.

Was bringt die gluten-, laktose- oder fruktosefreie Ernährung einem Menschen, der nicht an einer Unverträglichkeit leidet?

Höchstwahrscheinlich nichts.

Warum geben die Deutschen dann immer mehr Geld für “...-freie” Ernährung aus?

Viele Menschen haben Symptome wie Müdigkeit, Blähungen oder Durchfall und werden das auch durch einen Arztbesuch nicht gleich los. Dann greifen sie nach einem Strohhalm. Und manche fühlen sich schon dadurch besser, dass sie etwas unternehmen.

Wie verdienen die Lebensmittelkonzerne und Händler an dieser Selbstbehandlung?

Der Preisaufschlag für gluten-, fruktose- und laktosefreie Lebensmittel ist meist deutlich höher als die Mehrkosten in der Herstellung, dadurch steigt der Profit der Anbieter. Wenn man sich das leisten kann, ist das aus medizinischer Sicht kein Problem. Ich sehe aber mit Sorge, dass man die Käufer glauben lässt, dass es ihnen mit diesen Produkten besser geht.

Professor Dr. Stephan C. Bischoff ist Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.

Tipps, Broschüren, Internet

Im Internetangebot der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), auf der Webseite "Was wir essen" des aid infodienstes und bei IN FORM finden Sie aktuelle Informationen zu gesunder Ernährung und Unverträglichkeiten.

- www.dge.de
- www.was-wir-essen.de
- www.in-form.de

Fructoseunverträglichkeit

Kompakt zusammengefasst: Ernährungsumstellung, Lebensmitteltabellen und eine Liste lokaler Ansprechpartner für Ernährungsberatung: "Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption", zu bestellen über

- www.dge-medien-service.de

Laktoseunverträglichkeit

Tipps für den Alltag mit der Unverträglichkeit, Lebensmitteltabellen und weiterführende Informationen zum Thema liefert die Broschüre: "Essen und Trinken bei Lactoseintoleranz", zu bestellen über

- www.dge-medien-service.de

Glutenunverträglichkeit / Zöliakie

Das Angebot der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) hält die Liste mit den 110 Herstellern bereit, die Produkte mit dem Glutenfrei-Siegel der DZG anbieten. Die DZG verweist auch auf den Zöliakie-Treff, ein Forum, in dem praktische Erfahrungen mit der Krankheit ausgetauscht werden.

- www.dzg-online.de
- www.zoeliakie-treff.de



Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an 312@bmelv.bund.de. Sämtliche Ausgaben finden Sie auf www.kompass-ernaehrung.de und auf www.bmelv.de zum Download.

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Stand: August 2013

Realisierung & Gestaltung: BLOCK DESIGN, Berlin

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Helmut Heseke, Paderborn

Druck: Frank Druck, Preetz

Fotos: S. 1: mauritius images; S. 2: BMELV / BILDSCHÖN; S. 3: Schwarzer & Rummenigge Sports Management; S. 4: mauritius images; S. 5: Seiffe/Food Centrale Hamburg; S. 6: vario images; S. 7/8: mauritius images; S. 9: Ost/Food Centrale Hamburg; S. 10: Stephan Bischoff; S. 11: Reinhard Eisele/project photos; S. 12: Seiffe/Food Centrale Hamburg

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmelv.de sowie unter www.in-form.de.