

Wenn Essen kompliziert wird

Dann hilft nur noch Trinken? Eher nicht. Stattdessen hilft diese Frage: Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Kindern - gibt's die wirklich? Wir haben mal recherchiert



Text
CARINA FREY

Gluten ist der neue Bösewicht, Milchzucker der andere Übeltäter, beide vermeintlich schuld an diffusen Magen-Darm-Beschwerden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in Mode gekommen. Immer mehr „Frei von“-Lebensmittel stehen im Supermarkt und suggerieren: Wir sind rein, wir sind gesünder. Der Markt an gluten- und laktosefreien Produkten boomt, denn viele Menschen glauben, sich und der Familie damit etwas Gutes zu tun oder endlich den Auslöser für Bauchweh, Blähbauch und Völlegefühl gefunden zu haben: ganz klar, Laktoseintoleranz. Das Kind muss ständig pupsen: bestimmt eine Glutenunverträglichkeit. Gefühlt hat jedes fünfte Kind eine Unverträglichkeit. Tatsächlich vertragen manche Kinder bestimmte Lebensmittel schlecht – aber es sind weit weniger, als oft vermutet. Höchste Zeit, ein bisschen Ordnung in die Sache zu bringen.

ALLERGIE: FEHLREAKTION DES IMMUNSYSTEMS

Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Beschwerden. Darunter fallen zum einen alle Nahrungsmittelallergien, bei denen das Immunsystem irrtümlich auf einen eigentlich harmlosen Stoff wie Milcheiweiß oder Weizen reagiert und vermehrt Antikörper bildet. Die Folgen: dicke Quaddeln, juckende, rote Haut, Atemnot, Durchfall und Übelkeit. Manchmal schwillt der Kehlkopf an, und im Extremfall erleiden die Kinder einen anaphylaktischen Schock. Das zeigt: Eine Nahrungsmittelallergie kann lebensgefährlich sein. Studien zufolge sind in Deutschland 4,2 Prozent der Kinder und 3,7 Prozent der Erwachsenen betroffen. Und 20 Prozent glauben, dass sie auf Nahrungsmittel allergisch reagieren.

Zu den Unverträglichkeiten gehört Zöliakie, eine Autoimmunkrankheit, bei der Gluten den Körper dazu anregt, gegen sich selbst zu reagieren. In der Folge kommt es zu einer Schädigung des Dünndarms und Beschwerden wie Durchfall, Geleithstörungen, weiche Knochen. Wird konsequent auf Gluten verzichtet, haben die Betroffenen keine Beschwerden. Aber bereits kleinste Mengen des Klebereiweiß sorgen dafür, dass sich die Darmschleimhaut entzündet und nur eingeschränkt Nährstoffe aufnehmen kann.

UNVERTRÄGLICHKEITEN: FEHLFUNKTION ODER FEHLERNÄHRUNG?

Und schließlich gibt es noch all jene Unverträglichkeiten, die weder auf eine Allergie noch auf eine Zöliakie zurückzuführen sind. Gestörte Fruktoseaufnahme und Laktoseintoleranz, Weizen-



Das Bilderbuch „Laktose ... was?“ (Herzli Verlag, 14,95 Euro) erklärt die sperrige Diagnose Laktoseintoleranz in einfachen Worten. Autorin Sarah Karimi lebte selbst lange mit Bauchschmerzen, ohne zu wissen, dass sie keine Laktose verträgt



Fruchtzucker ist billiger als Haushaltszucker, süßt mehr und verstärkt fruchtiges Aroma - deshalb ist er bei Nahrungsmittelherstellern so beliebt. In welchen Produkten sich Fruchtzucker oft versteckt, erklären die Verbraucherzentralen: www.verbraucherzentralen.de, in die Suchmaske „Fruchtzucker“ eingeben.

sensitivität und Histaminunverträglichkeit – hier landet man schnell im Graufeld nachgewiesener und vermuteter Leiden. Und deshalb muss man genau hinsehen.

Unbestritten haben manche Kinder häufig Bauchweh, Blähungen, Durchfall. Ob das aber nun mit einem bestimmten Lebensmittel oder mit einer körperlichen Fehlfunktion zusammenhängt, muss sorgfältig getestet werden. Bauchweh bei Kindern kann alle möglichen Ursachen haben, und manchmal ist schlicht eine falsche Ernährung daran schuld.

Zur Diagnostik gehört ein Ernährungs- und Symptomtagebuch. Darin wird detailliert festgehalten, wann welche Beschwerden auftreten und was vorher gegessen wurde. So lässt sich ein möglicher Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln erkennen. Milch = Bauchweh spricht für eine Laktoseunverträglichkeit. Bei manchen Menschen bildet der Körper zu wenig Laktase. Dadurch kann Milchzucker (Laktose) im Dünndarm nicht aufgespalten werden, was wichtig ist, damit dieser über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen wird. Stattdessen gelangt die Laktose in den Dickdarm, vergärt und führt zu den fieschen Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen.

LAKTOSE: DIE MENGE MACHT'S

In Deutschland entwickeln rund 15 Prozent der Bevölkerung im Laufe des Lebens eine solche Intoleranz. In ganz seltenen Fällen sind schon Babys betroffen, manchmal auch Kleinkinder. Ab dem Kindergartenalter kann der Arzt einen Verdacht per Atemtest prüfen. Wird die Laktose im Darm nicht aufgespalten, bildet sich Wasserstoff und gelangt in die Atemluft. Diesen Gehalt misst der Test. Bestätigt sich der Vermutung, muss das Kind den Milchzucker so weit reduzieren, dass die wenige vorhandene Laktase ausreicht, um ihn zu spalten.

Zunächst wird für kurze Zeit ganz auf Milchzucker verzichtet. Das ist knifflig, denn Milchzucker steckt nicht nur in Milchprodukten, sondern wird zum Süßen in Schokoriegeln, Keksen, Fertiggerichten und anderen verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Das alles ist erst mal tabu, um zu gucken, ob sich die Beschwerden im Laufe der Diät bessern.

Falls ja, werden die Lebensmittel nach und nach wieder eingeführt. Im Gegensatz zur Milcheiweißallergie, bei der schon kleinste Mengen Milch Immunreaktionen auslösen können, vertragen die meisten Kinder mit Laktoseintoleranz sehr wohl kleinere Portionen Joghurt, Quark und Co. Das muss man ausprobieren. Grummelt der Magen trotzdem, kann man auf laktosefreie Produkte ausweichen. Grundsätzlich gesünder sind diese Lebensmittel nicht. →



ZU VIEL ZWISCHENDURCH-OBST

Weit häufiger macht Kindern aber Fruchtzucker Probleme. Dahinter kann eine Fruktosemalabsorption stecken – eine gestörte Nährstoffaufnahme. In diesem Fall wird der Fruchtzucker aus der Nahrung nicht oder nur begrenzt von den Dünndarmzellen aufgenommen, landet unverdaut im Darm, wird zersetzt und bildet schmerzende Gase.

„Eine echte Malabsorption ist aber selten“, sagt Prof. Jörg Kleine-Tebbe von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). Grund für Bauchschmerzen und Co. sei vor allem eine falsche Ernährung. „Ab einer gewissen Menge bereitet Fruchtzucker allen Menschen Verdauungsbeschwerden“, sagt auch Imke Reese, Ernährungsberaterin in München, die an der ärztlichen Leitlinie zu Nahrungsmittelallergien mitgearbeitet hat.

Schorle und Apfelschnitze zwischendurch, unterwegs schnell einen Quetschie oder Smoothie – bei so viel Fruchtzucker auf einmal kapituliert der kleine Kinderkörper. Was Eltern oft nicht im Blick haben: In vielen Kinderlebensmitteln steckt Fruchtzucker als „natürliche Süße“. Er kommt noch obendrauf. Kaut das Kind außerdem zuckerfreie Kaugummis, macht das alles noch schlimmer. Der enthaltene Zuckeraustauschstoff Sorbit hemmt die Fruktose-Aufnahme zusätzlich.

Der erste Schritt ist also, die Fruchtzucker-Snacks zwischendurch zu streichen. Obst als Nachtisch verursacht selten Probleme, weil der Fruchtzucker mit den anderen Nährstoffen länger im Magen verweilt und so besser verarbeitet werden kann.

DAS GLUTENFREI-DILEMMA

Sorgen macht Ernährungsexperten der Trend zu glutenfreien Produkten. Für Menschen mit Zöliakie sind sie unverzichtbar, ohne gesicherte Diagnose überwiegen aber „potenzielle Nachteile und Risiken“, schreibt die DGAKI in einem Positionspapier. Auch der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt eindringlich davor, eigenmächtig auf Gluten zu verzichten.

Was genau passiert bei einer Zöliakie im Körper, und wie wenig Mehl macht schon Probleme? Das erklärt die Sendung mit der Maus kindgerecht in einem Film: www.wdrmaus.de



Diverse Verfahren sollen helfen, Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten zu erkennen. Dazu gehören zum Beispiel Bioresonanz, Elektroakupunktur oder die Bestimmung von IgG-Antikörpern. Viele dieser Verfahren wenden Heilpraktiker an. Studien zeigen, dass sie für die Diagnose ungeeignet sind.

Seit einiger Zeit wird diskutiert, ob es unabhängig von der Zöliakie eine Weizensensitivität gibt. Aber weder ist bekannt, warum der Weizen Probleme machen soll, noch gibt es Diagnosekriterien oder Zahlen zur Häufigkeit. Gleichzeitig weiß man, dass glutenfreie Lebensmittel weniger Ballaststoffe, Vitamin B und D, Eisen, Folsäure und Spurenelemente enthalten, dafür aber mehr Fett, Zucker und Salz. Sie sind also nicht nur 2,6-mal teurer als herkömmliche Produkte, sondern auch eher ungesünder.

Aber das ist nicht das Hauptproblem. Viel schwerer wiegt, dass eine glutenfreie Ernährung die Zöliakie maskiert. Die Langzeitstudie KiGGs zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigte, dass knapp ein Prozent aller Kinder unter Zöliakie leiden – und damit deutlich mehr als bisher angenommen. Die Studie offenbarte auch, dass die überwiegende Mehrheit nichts von der Erkrankung weiß. Denn neben der bekannten Form mit Bauchweh und Gedeihstörungen, gibt es auch eine unspezifische Variante. Sie äußert sich zum Beispiel durch chronischen Eisenmangel, Müdigkeit, Hautprobleme und ist wesentlich schwieriger zu erkennen. Das kann auf lange Sicht gravierende Folgen haben: Entwicklungsstörungen, Osteoporose, Unfruchtbarkeit.

Zöliakie-Experten wie Prof. Klaus Peter Zimmer von der Unikinderklinik Gießen fordern deshalb bei Kindern mit unspezifischen Symptomen viel stärker in diese Richtung denken und das Blut auf Antikörper zu testen. Nur: Isst das Kind bereits glutenarm, lässt sich die Zöliakie nicht mehr so einfach diagnostizieren. Weil aber kaum jemand freiwillig komplett auf Gluten verzichtet, gelangt immer noch so viel in den Körper, dass bei einer Zöliakie die Darmschleimhaut dauerentzündet bleibt. „Wer eine glutenarme Ernährung im Kindesalter für richtig hält, sollte unbedingt vorher eine Zöliakie ausschließen“, sagt Reese.

VOM KIND HER DENKEN

Kinderärzte, Allergologen und Ernährungsberater sehen eigenmächtige Diäten sehr kritisch. Zu groß ist die Gefahr, dass das Kind grundlos auf Diät gesetzt und nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. „Jede Diät macht Leistungsdruck, weil das Kind nicht mehr essen darf was es will“, sagt Reese. Bei einer Nahrungsmittelallergie oder einer Zöliakie ist der strenge Verzicht notwendig. Bei einer Laktoseintoleranz oder einer Fruktosemalabsorption nicht. Reese rät, immer auch vom Kind aus zu denken. Viele Eltern glaubten, etwas Gutes zu tun, wenn sie bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan streichen. „Aber vielleicht hätte das Kind seine Blähungen gern zurück, wenn es dafür so essen darf wie seine Freunde.“ ●