

# PULS

## Live-Chat zum Thema «Lebensmittel-Unverträglichkeit»

**Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Herzlich willkommen beim Chat zum Thema Lebensmittel-Unverträglichkeit. Unsere Experten beantworten ab jetzt gerne Ihre Fragen!**

Frage von S. V., Zürich: Ich habe eine schulmedizinisch festgestellte Fruktoseintoleranz. Mir fällt auf, dass ich ziemlich zunehme, wenn ich Gemüse/Früchte esse (also eigentlich Sachen, die ich nicht essen sollte, aber gesund sind und nicht gewichtszunahmefördernd) und wenn ich aber fruktosearm esse - was dann ungesund ist - nehme ich ab. Gibt es dafür einen erklärbaren Grund? Ich kenne auch andere, die betroffen sind. Liebe Grüsse & danke im Voraus

21:09:10 Antwort von Dr. Norman Büchel: Der Bauchumfang nimmt zu bei der Fruktoseintoleranz, weil mehr Gas gebildet wird, welches zu den Blähungen führt. Eine eigentliche Gewichtszunahme nach Konsum von Gemüse oder Früchten ist mir nicht bekannt. Allerdings wird Fruktose auch als Süsstoff verwendet, z.B. in Energydrinks, was natürlich bei ausgeprägtem Konsum schon zu einer Gewichtszunahme führen kann.

Frage von G. K., Leezen: Hallo, mein Sohn ist 4,5 Jahre alt. Er hat "schon immer" Verstopfung. Und auffällig war sein Blähbauch. Wir haben viel viel Kummer gehabt, mehrfach im KKH und Einläufe zu Hause gemacht...etc. Movicol im Dauereinsatz. Dann steigerte sich das Problem der Verstopfung: Vor Kurzem wurde Lactose- und Fructosemalabsorption festgestellt. Neue Ernährung und Macrogol (1,5 Btl f. Erwachsene) haben unseren Jungen neu u. windelfrei gemacht. Kennen Sie so etwas? Ändert sich das im Laufe seines Lebens noch?

21:13:13 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es kann sein, dass die Fruktoseintoleranz im Alter nachlässt. Das ist schwierig vorauszusagen, wahrscheinlich müssen Sie im Verlauf einfach versuchen, Ihrem Sohn wenig Fruktose (zB. in Form eines Apfels oder eines Fruchtsafts) zu verabreichen und schauen, ob er die Frucht verträgt.

Frage von G. K., 3812 Wilderswil: Seit vier Jahren weiss ich, dass ich unter der Fructoseintoleranz leide & sehrwahrscheinlich auch Histaminintoleranz. Zusätzlich habe ich auch Probleme mit Sorbitol & ev. auch mit Xylitol. Ich habe Probleme mit vielen Medikamente z.B. Pretuval, Fluimucil (alle Brausentbl) z.B. Übelkeit, schwindlig, Halsverrenkung etc.. Wie kann ich mich auf eine zukünftige Knieoperation (Prothese) vorbereiten? Sind die Spitäler eigentlich darauf sensibilisiert/informiert/geschult?

21:14:47 Antwort von Dr. Norman Büchel: In Spitälern gibt es Ernährungsberaterinnen und spezialisierte Diätköche, welche heutzutage auf die Fruktoseintoleranz sensibilisiert sind. Da müssen Sie sich keine Sorgen machen.

Frage von s. s., Zürich: Guten Abend Ich habe eine Laktose-Intoleranz, die ich gut im Griff habe. In letzter Zeit habe ich das Gefühl, dass mir der Konsum von Süßem nicht gut tut. Ausserdem habe ich morgens nach dem Frühstück öfters Durchfall, ausserdem Blähungen und Flatulenzen. Ich esse fast immer Brot (Dinkel, Roggen, Sauerteig...) mit Margarine und trinke einen Tee. Kann das eine Glutenunverträglichkeit sein? Oder Zöliakie?

21:17:44 Antwort von Dr. Norman Büchel: Eine Glutenunverträglichkeit ist zwar nicht so häufig wie eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz, ist aber insgesamt eine schwerwiegendere Erkrankung, welche zu einer Mangelernährung führen kann. Deshalb sollte bei Ihren Symptomen eine Glutenunverträglichkeit (=Zöliakie oder Sprue) ausgeschlossen werden (Blut und/oder Magenspiegelung) ausgeschlossen werden, weil solche Symptome schon auch bei einer Glutenunverträglichkeit vorkommen können.

Frage von s. s., Zürich: Guten Abend Ich habe mehrere Male eine Bioresonanztherapie gemacht. Die Analyse hat ergeben, dass ich z.B. Tomaten, Äpfel.. nicht gut vertrage. Was soll ich von einer solchen Analyse halten? Die Therapeutin hat gemeint, dass mein Darm gereizt ist und mir eine IV-Stufen-Sanum-Therapie mit Sanukehl-Präparaten empfohlen. Ich habe leider wenige Infos zu dieser Therapie gefunden? Was halten Sie als Fachperson davon?

21:20:47 Antwort von Dr. Norman Büchel: Von solchen Therapien sind mir keine gute Daten bekannt, welche eine Wirkung wirklich aufzeigen. Insgesamt denke ich, dass Sie Nahrungsmittel, welche Sie nicht vertragen, reduzieren sollten auf ein Mass, bei welchem Sie keine Beschwerden mehr haben.

Frage von D. L., Utzigen: Können ganz Leberwerte im Zusammenhang mit Fructoseintoleranz stehen?

21:23:01 Antwort von Dr. Norman Büchel: Die sogenannte hereditäre Fructoseintoleranz kann effektiv zu einer Leber- oder Nierenschädigung führen. Diese hereditäre Fructoseintoleranz ist aber sehr sehr selten und tritt schon im Kindesalter auf.

Frage von s. s., Zürich: Guten Abend Herr Büchel, vielen Dank für Ihre Antwort. Ist es überhaupt möglich mit einer Bioresonanztherapie Lebensmittelverträglichkeiten zu erkennen. Mir ist unklar, wie dieses Gerät erkennt, dass ich gewisse Lebensmittel nicht vertrage. Soll ich den Analysen glauben. Es gab auch Lebensmittel darunter, die mir keine Probleme bereiteten. Erstaunlich war aber, dass Milchprodukte zuoberst auf der Liste standen, was mit meiner Laktoseintoleranz übereinstimmt.

21:30:07 Antwort von Dr. Norman Büchel: Aus meiner (allerdings schulmedizinischen) Erfahrung ist es nicht sicher möglich, mit einer Bioresonanztherapie Lebensmittelunverträglichkeiten zu erkennen... Es erstaunt mich nicht, dass Milchprodukte zuoberst auf der Liste standen. Mehr als 30% aller Menschen in Westeuropa hat eine Laktoseintoleranz, in gewissen Ländern (z.B. Asien) sind es über 90%! Und eine Fruktoseintoleranz ist praktisch gleich häufig wie eine Laktoseintoleranz! Das heisst aber nicht, dass Sie überhaupt keine Milchprodukte oder Fruchtzuckerprodukte (z.B. Früchte, aber auch gewisse Gemüsesorten und andere Nahrungsmittel), sondern die "Dosis" individuell anpassen sollten.

Frage von S. B., Widnau: Kann die Einnahme von Omeprazole, Pantozole... die Beschwerden einer Fructoseintoleranz lindern?

21:31:01 Antwort von Dr. Norman Büchel: Nein. Die sogenannten Protonenpumpenhemmer helfen bei Übersäuerung des Magens, aber lindern die Beschwerden einer Fructoseintoleranz nicht.

Frage von A. M., Oberwil-Lieli: Guten Abend. Ich habe eigentlich keine von den genannten Probleme, nur ist es so, dass wenn ich eine Frucht esse, die Säure enthält wie z.B Erdbeeren, Orangen, Himbeeren usw. Was könnte das sein?

21:31:08 Antwort von Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Vielleicht können Sie Ihre Frage noch präzisieren: Welche Probleme treten denn bei Ihnen auf, wenn Sie Erdbeeren usw. essen?

Frage von D. L., Utzigen: Im Herbst 2008 wurde bei mir eine Fructoseintoleranz festgestellt. Bei einem Kontrolluntersuch beim Hausarzt zeigten sich schlechte Leberwerte. Kann das in Zusammenhang mit Fructoseintoleranz stehen? Vielen Dank.

21:33:28 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es gibt sehr viele Ursachen für erhöhte Leberwerte, wobei die Fructoseintoleranz (ausser die sehr seltene sogenannte "hereditäre Fructoseintoleranz", welche aber schon im Kleinkindesalter auftritt) nicht dazu gehört. Es sollte andere Ursachen (z.B. Medikamente, Viruserkrankungen, Eisenspeicherkrankheit, Leberverfettung und viele mehr) ausgeschlossen werden.

Frage von M. F., Utzenstorf: Kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit im Blut getestet werden mittels Nachweis von IgG-/Ig3-Antikörpern?

21:35:36 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es gibt keine guten Tests für Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Blut ausser bei der Weizenunverträglichkeit, bei welcher Antikörper im Blut bestimmt werden können. Bei Beschwerden auf bestimmte Nahrungsmittel sollten diese gemieden werden.

Frage von F. S., Bern: Guten Abend. Ich verträge Orangensaft, Apfelsaft usw. nicht. Nebenwirkung: Durchfall. Dies tritt auch beim Essen von Trauben auf. Nach dem Essen von den anderen Früchten, wie z.b. Apfel, Aprikose, Birne, Erdbeeren usw. geschwillt mir das ganze Maul an. Kann dies auch etwas mit dem Fructosenintoleranz zu tun haben?

21:37:23 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ja, das ist möglich. Da sollten Sie die "Dosis" der Früchte testen, welche Sie noch gut vertragen.

Frage von M. H., 9469: Ich habe seit ich mich erinnern kann manchmal wie ein brennen unterhalb vom Bauchnabel das kommt wellenweise danach muss ich flüssig. Hatte als baby einen hirschsprung und 40cm mussten entvernt werden.

21:40:14 Antwort von Dr. Norman Büchel: Für diese Beschwerden gibt es sehr viele Ursachen. Falls die Beschwerden nach Konsum von Fruktose (z.B. Apfel oder andere Früchte oder Fruchtsäfte) auftreten, ist eine Fructoseintoleranz möglich. Treten die Beschwerden nach Konsum von Lactose (Milchprodukte) auf, könnte es eine Lactoseintoleranz sein. Aber wie gesagt, viele andere Ursachen sind ebenfalls möglich.

Frage von A. W., St. Gallen: Wie weit ist die abklärung woher eine plötzlich schlechte aufnahme der fructose durch medikamente beeinflusst werden kann? Toll das dieses thema endlich mal publiziert wird. Ich wurde damals als psychosomatisch von mehreren allgemeinmedizinern abgestempelt. Die hilflosigkeit hat mich bald kränker gemacht als die fructose....

21:43:53 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es gibt sekundäre Ursachen für eine Fruktoseintoleranz (z.B. Sprue, Morbus Crohn oder andere entzündliche Erkrankungen des Dünndarmes), spezielle Medikamente sind mir nicht bekannt. Allerdings können z.B. Antibiotika die Darmflora schädigen und deshalb zu Beschwerden führen, welche einer Intoleranz ähnelt.

Frage von S. S., St. Gallen: Ich habe eine Fruktose-Intoleranz und würde gerne wissen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist diese Intoleranz auf das Neugeborene zu vererben? Kann auch beim Neugeborenen schon eine Fruktose-Intoleranz nachgewiesen werden?

21:44:25 Antwort von Prof. Michael Fried: Entscheidend ist nicht die Vererblichkeit, denn eine eingeschränkte Fruktoseaufnahme ist sehr häufig, sondern die individuelle Empfindlichkeit. Diese ist kaum vererblich.

Frage von F. N., Steinhausen: Mein Mann hat eine Lactose intoleranz und Reizdarm. Medikament gegen die laktose wird eingenomen, trotzdem ist der reizdarm vorhanden, vorallem am morgen. Wie kann ich als ausenstehende im helfen? Laktosefrei wird gekocht doch bringt nichts.

21:46:39 Antwort von Prof. Michael Fried: Ihr Mann sollte einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen. Neben einer Diät kommen auch gewisse Medikamente in Frage. Eventuell müssten auch weitere Untersuchungen durchgeführt werden.

Frage von c. r., emmen: Guten Abend. Ich vermute, dass ich an einer Intoleranz leide, konnte jedoch noch nicht herausfinden, welche Lebensmittel die folgende Symptome verursachen: - Müdigkeit, Schlappeheit - Kopfschmerzen - laute Bauchgeräusche, jedoch wenig "Gasabgänge" - super-schnelle Verdauung, habe das Gefühl, dass die Nahrung zuwenig lange im Magen/Darm verbleibt. Vielen Dank

21:46:46 Antwort von Dr. Norman Büchel: Auf welche Lebensmittel Sie reagieren, können Sie herausfinden, indem Sie z.B. einmal Milchprodukte weglassen während 2-3 Wochen und dann schauen, ob die Symptome besser werden. Wenn die Beschwerden bleiben, können Sie versuchen, die Nahrungsmittel welche Fructose enthalten, wegzulassen. Einen guten Test für die verschiedenen Intoleranzen gibt es leider nicht. Falls Sie an Gewicht abnehmen oder Mangelerscheinungen haben, lohnt sich eine fachärztliche Abklärung, v.a. auch um eine Weizenunverträglichkeit (Sprue) auszuschliessen.

Frage von M. G., Steckborn: Was ist der Unterschied zwischen Fructose und Traubenzucker? Warum darf man letzteres mit einer Fructoseunverträglichkeit konsumieren?

21:48:38 Antwort von Dr. Norman Büchel: Traubenzucker und Fructose sind beides sogenannte "Monosaccharide". Traubenzucker ist Glucose und Fruchtzucker ist Fructose. Diese beiden Stoffe werden unterschiedlich aufgenommen vom Dünndarm, weshalb man Traubenzucker konsumieren darf.

Frage von L. K., Eiken: Guten Abend Ich esse seit ich zwei Jahre alt bin keine Früchte (und Gemüse). Ich verweigerte alle Aufnahmen von Früchten. Noch heute esse ich keine Früchte aber es fehlt mir an

nichts. Meine Osteopathin hat letzte Woche eine Fructoseintoleranz festgestellt. Nun frage ich mich, wie ich ohne Fructose keine Mängel an Vitaminen etc. habe?

21:49:50 Antwort von Prof. Michael Fried: Eine solch einschneidende Diät hat kaum Sinn und kann auch zu Mangelercheinungen führen. Sie sollten sich durch eine erfahrene Ernährungsberaterin beraten lassen, damit sie eine auf sie abgestimmte individuelle Diät zusammenstellen kann.

Frage von A. B., Zürich: Guten Abend, jeweils etwa 1/2 Stunde nach dem Verzehr von Pilzen leide ich unter Blähungen, Überkeit und Durchfall. Was kann ich tun, falls ich aus Versehen Pilze erwische?

21:49:56 Antwort von Dr. Norman Büchel: Falls Sie Pilze erwischen, können Sie nur noch symptomatisch behandeln. Z.B. mit einem Mittel gegen die Übelkeit (z.B. Motilium) oder Blähungen (z.B. Flatulex).

Frage von S. V., Basel: Guten Abend, ich habe eine Laktoseintoleranz und kann seit ca. 1 Jahr nicht mehr richtig essen. Habe eine Jahresdosis von Vit. D per os auf einmal erhalten. Davon habe ich 2 Wochen lang Durchfall und 6 Wochen lang keinen geformten Stuhlgang gehabt. Daraufhin hatte ich kaum Mundspeichel und bekam praktisch nichts mehr runter. Seither reagiere ich auf Tomaten, Auberginen, Oliven, Kiwi, jodiertes Salz usw. mit extremem Brennen im Mund. Kann es sein, dass ich plötzlich auf so vieles Allergisch bin?

21:53:16 Antwort von Prof. Michael Fried: Ihre Beschwerden sind nicht auf eine Laktoseintoleranz zurückzuführen. Die beschriebenen Symptome passen auch nicht zu einer Vitamin D-'Unverträglichkeit'. Sie sollten sich bezüglich einer Nahrungsmittelallergie von einem Spezialisten untersuchen lassen, damit festgestellt werden kann, ob sie auf diese Nahrungsmittel allergisch sind oder nicht.

Frage von J. S., Basel: Ich habe seit Jahren eine Kombination aus Magen-Darm- und Rückenbeschwerden. Gibt es einen Zusammenhang zwischen bspw. einer Nahrungsmittel-Intoleranz und muskulären und Gelenksbeschwerden? Generell äussern sich meine M-D-Beschwerden eher in Form einer Verstopfung.

21:53:49 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es gibt gewisse entzündliche Erkrankungen des Magendarmsystems (z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa), welche effektiv auch zu einer Entzündung im Rücken oder in Gelenken führen können. Eine einfache Nahrungsmittelintoleranz führt normalerweise nicht zu Rückenschmerzen. Allerdings können z.B. hartnäckige Verstopfungen auch zu Schmerzen führen, welche Rückenschmerzen ähneln.

Frage von M. S., Zofingen: Guten Abend, ich habe mir bisher nur wenig Gedanken gemacht ... Mann, 50 Jahre, während der Woche esse ich auswärts, am Wochenende koche ich selber. Ich habe immer mal wieder rasch auftretenden Dünnpuff. Es blubbert im Bauch und ich muss dann rasch. Danach ist wieder Ruhe, d.h. ich habe im täglichen Leben keine wirkliche Beeinträchtigung. Soll / Muss ich das mal untersuchen lassen?

21:54:59 Antwort von Dr. Norman Büchel: Wenn Sie keinen Gewichtsverlust haben, keine Mangelercheinungen, keine schweren Magendarmkrankungen in der Familie und wenn Sie sich nicht stark gestört fühlen durch die Beschwerden, müssen Sie es nicht zwingend untersuchen lassen.

Frage von A. M., Oberwil-Lieli: Guten Abend. Ich habe eigentlich keine von den genannten Probleme, nur ist es so, dass wenn ich eine Frucht esse, die Säure enthält wie z.B Erdbeeren, Orangen, Himbeeren usw. und sie im Magen ist, wird mir übel und ein Brechreiz entsteht. Dieser dauert aber nur etwa 5 Minuten dann ist es wieder vorbei. Was könnte das sein?

21:55:22 Antwort von Prof. Michael Fried: Sie sollten einen Arzt aufsuchen, damit dieser feststellt, ob es sich um aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließende Säure (Reflux) handelt. Weniger wahrscheinlich ist eine Nahrungsmittelallergie.

Frage von P. K., Aarau: Guten abend. Bei mir ist es so, dass ich häufig einen sehr stark geblähten bauch habe nach dem essen. Teilweise habe ich richtige krämpfe nach dem essen. Bislang habe ich mich nicht geachtet, wann diese blähungen auftreten, da es nicht immer nach dem essen ist. Wir soll ich vorgehen? Soll ich dokumentieren? Oder kann man beim arzt durch einen test herausfinden, ob cih zb an einer laktoseintoleranz leide? Herzlichen dank für ihre antwort

21:56:59 Antwort von Dr. Norman Büchel: Der beste Test ist die Dokumentation. Trinken Sie z.B. 500 ml Milch und achten Sie darauf, ob in den nächsten Stunden Beschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfe oder Durchfall auftreten. Achten Sie auch auf andere mögliche blähende Speisen wie Zwiebeln, Knoblauch oder Früchte und vermeiden Sie Speisen, welche störende Symptome verursachen.

Frage von M. B., Wetzikon: Guten Abend ich habe seit ca. 3 Jahren ein Problem mit der Verdauung. Sprich ich habe mal mehr mal weniger ein Luft aufstossen und Blähungen mit Völlegefühl und auch Gasausstossungen. Mein Arzt vermutete eine reflux Erkrankung. Dies wurde jedoch bei einer Magenspiegelung wiederlegt. Eine Intoleranz wurde nicht festgestellt. Seither trinke ich keinen Kaffee mehr und versuche wenig Alkohol zu trinken, etc. Könnte es evtl. Eine Fruktoseintoleranz sein? Was könnte ich sonst noch tun?

21:57:13 Antwort von Prof. Michael Fried: Eine Refluxerkrankung kann mit einer Magenspiegelung nicht ausgeschlossen werden; diese erscheint mir weiterhin am wahrscheinlichsten und es sollte ein Therapieversuch in dieser Richtung unternommen werden.

Frage von C. B., 8050 Zürich: Sehr geehrte Damen und Herren kann man eine Fructose-Intoleranz auch mit einem Bluttest feststellen? Ich habe bereits eine bekannte Lactoseintoleranz. Mit festem Dank für Ihre Antwort und freundlichen Grüßen

21:58:04 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es gibt einen Atemtest, welcher allerdings relativ aufwändig ist. Gute, etablierte Bluttests sind nicht etabliert.

Frage von E. S., Zürich: Mein Mann leidet schon seit Jahren unter einer starke Histaminintoleranz. Obwohl er bei der Ernährung streng Histaminlastige Lebensmittel meidet, geht es ihm gesundheitlich nicht gut. Können Sie uns einen kompetenten Arzt empfehlen, der ihn gut behandeln kann? (Wir waren schon bei x-Ärzten, keiner konnte wirklich helfen)

21:59:22 Antwort von Prof. Michael Fried: Sie sollten einen Spezialisten auf dem Gebiet der Nahrungsmittelallergien (im weiteren Sinne) aufsuchen, z.B. in der Klinik für Dermatologie am Universitätsspital Zürich.

Frage von C. G., Zürich: Guten Abend, ich habe schon seit langer Zeit immer wieder sehr starke Blähungen. Ansonsten habe ich keine Beschwerden. Bis jetzt habe ich allerdings noch nie an irgendeine Unverträglichkeit gedacht. Könnte es sich dabei ebenfalls um Fructoseunverträglichkeit handeln? Oder vielleicht doch etwas anderes? Freundliche Grüsse

22:00:21 Antwort von Dr. Norman Büchel: Falls die Beschwerden nach dem Verzehr von Fructose auftreten, könnte es sich um eine Fructoseintoleranz handeln. Allerdings können auch viele andere Ursachen zu Ihren Beschwerden führen. Eine Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) könnte sich ähnlich äussern, aber auch ein Reizdarmsyndrom oder z.B. auch eine Weizenunverträglichkeit, welche aber deutlich seltener ist.

Frage von J. P., Frick: Ich habe eine diagnostizierte hereditäre Fruktose Intoleranz. Inwiefern unterscheidet sich diese von einer "gewöhnlichen" Fruktose Intoleranz?

22:00:34 Antwort von Prof. Michael Fried: Das ist ein völlig anderes Krankheitsbild, bei der hereditären Fruktoseintoleranz werden in der Regel auch kleinste Mengen an Fruktose nicht vertragen. Hier muss eine wirklich konsequente Diät durchgeführt werden.

Frage von M. S., Küttigen: Gibt es Unverträglichkeit von Kohlehydraten?

22:00:52 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ja, Fructose z.B. ist ein Kohlenhydrat.

Frage von J. M., Gamprin: Ich habe oft Blähungen und beim Joggen passiert es mir praktisch immer, dass ich Schmerzen bekomme und darauf folgt Durchfall. Wenn ich Glück habe, schaffe ich es bis nach Hause und sonst eben nur bis ins Gebüsch. Woran kann das liegen?

22:01:17 Antwort von Prof. Michael Fried: Das ist richtig, Fructose wird besser aufgenommen, wenn er zusammen mit Traubenzucker aufgenommen wird.

Frage von T. S., Basel: Ist es nicht so, dass Nahrungsmittel (vorallem Süssigkeiten) gut vertragen werden sollte wenn der Fructosegehalt gleich hoch ist wie der Glucosegehalt? (Wies im normalen Haushaltszucker der Fall ist)

22:03:00 Antwort von Prof. Michael Fried: Das ist richtig, Fructose wird besser aufgenommen, wenn gleichzeitig Traubenzucker gegessen wird.

Frage von T. S., Basel: Ich hatte einen positiven Atemtest, hatte aber nach dem "Drink" fast keine Beschwerden. Wenn ich aber Äpfel, Honig oder auch Knoblauch/Zwiebeln esse habe ich im nachhinein massive Darmprobleme. Wie ist das möglich?

22:03:23 Antwort von Dr. Norman Büchel: Die Atemtests sind leider auch nicht das Gelbe vom Ei. Relativ häufig wird kein Wasserstoff durch die Bakterien gebildet (dieser wird ja gemessen beim Test), weshalb der Test dann "falsch negativ" ist, obwohl die Betroffenen eine Intoleranz haben.

Frage von N. S., Bern: Guten Tag Ich habe jeden Tag Probleme mit meiner Verdauung. Blähungen, Völlegefühl, Aufstossen, Verstopfung, Unwohlsein etc. Früher wurde ein Reizdarm diagnostiziert und auch diverse Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Dies alles schränkt mich total ein. Was würden Sie mir empfehlen?

22:04:36 Antwort von Prof. Michael Fried: Das kann nicht so einfach beantwortet werden. Sie sollten einen Arzt aufsuchen, der Erfahrung mit der Behandlung von funktionellen Darmerkrankungen hat. Vor allem aber wäre die Beratung durch eine erfahrene Ernährungsberaterin nützlich.

Frage von F. H., Teufen: Bei meinem Sohn (15 Monate alt) wurde eine Milch- und Hühnereiweis-Unverträglichkeit festgestellt. Kann es sein, dass seine Hautprobleme und die Tatsache, dass er nur sehr langsam wächst, damit zu tun haben?

22:06:26 Antwort von Prof. Michael Fried: Eine Allergie würde das nicht erklären, aber bei ihrem Sohn sollte unbedingt eine sogenannte Zoeliakie (Unverträglichkeit von Gluten) ausgeschlossen werden. Das geschieht zunächst mit speziellen Bluttests.

Frage von A. H., Grossaffoltern: Guten Abend. Wie kann man eine Unverträglichkeit von einer Allergie unterscheiden?

22:07:39 Antwort von Dr. Norman Büchel: Eine Unverträglichkeit macht typischerweise Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen. Eine Allergie führt häufiger zu einem Ausschlag, einer Schwellung oder Atemnot. Allerdings kann es z.T. auch bei einer Allergie (typischerweise z.B. Nüsse) zu ähnlichen und nur lokalen Beschwerden kommen wie z.B. Durchfall oder Bauchschmerzen. Eine Intoleranz ist nicht gefährlich, eine Allergie kann gefährlich werden, wenn es zu Atemnot oder Kreislaufkollaps kommt.

Frage von R. W., Auw: Hat Fruktoseintolleranz ähnliche beschwerden wie Laktoseintolranz? Bei Orangensaft, Joghurt und Milch habe ich beschwerden, mit was kann ich zu tun haben?

22:08:18 Antwort von Prof. Michael Fried: Ja, beide Intoleranzen verursachen ähnliche Symptome. Sie sollten eine erfahrene Ernährungsberaterin aufsuchen und sich beraten lassen.

Frage von S. F., Niederbipp: Guten Abend. Unsere Tochter (4 Jahre) weigert sich konsequent Früchte zu essen. Auch Konfitüre oder alles mit Fruchtaroma meidet sie strikt. Bereits mit 4 Monaten hat sie sämtliche Fruchtbrei verweigert. Vor kurzem hat sie nach einem einzigen Apfelschnitz massiv erbrochen. Könnte es sein, dass sie unter Fructoseintoleranz leidet?

22:09:28 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ja, das ist möglich. Ich denke, Sie sollten die Symptome mit dem Pädiater Ihrer Tochter besprechen.

Frage von M. T., Wil: Guten abend, ich habe oft durchfall, müdigkeit, blähungen und krämpfe eine laktoseintoleranz hab ich nicht das wurde mal abgeklärt. Ich habe so ca. Alle 2-3 jahre einen sehr hohen eisenmangel. Der durchfall kommt oft grad nach dem essen, ich habe schon oft auf diverse lebensmittel verzichtet aber konnte leider nie etwas konkret ausschliessen, trotz durchfall übergewicht. alkoholkonsum kriege ich oft ausschläge am hals und dekoltee. Eine freundin hat mich mal auf eine histaminintoleranz hingewiese

22:11:40 Antwort von Dr. Norman Büchel: Aufgrund des Eisenmangels (ausser Sie haben starke Monatsblutungen, welche den Eisenmangel erklären könnten) wäre eine Abklärung mit Magen- und Darmspiegelung sinnvoll. Eine Histaminintoleranz macht meines Wissens keinen Eisenmangel.

Frage von M. M., Zürich: Ich habe seit ca. 2 Jahren div. grosse Beschwerden (Blähungen, Magenkrämpfe (Hämorrhoiden und Laktoseintolleranz ausgeschlossen, Magen und Darm innerlich untersucht, Gastritis durch Magen- Darmspez. festgestellt), Einschlafprobleme, Heiss hunger



entweder auf viel Süßes oder Salziges, wiederkehrende depressive Verstimmungen, oft Hals- und Kopfschmerzen (wichtig: ich mache mir sehr grossen Eigendruck im Studium und meinem Job nebenbei). Wäre es sinnvoll einen Fruktoseintoleranz-Test zu machen?

22:11:43 Antwort von Prof. Michael Fried: Ihre Beschwerden sind kaum durch eine organische Magendarmerkrankung erklärbar, wahrscheinlicher erscheint mir ein sogenanntes funktionelles Problem, eventuell auch eine psychische Überlagerung. Sie sollten einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt aufsuchen.

Frage von P. G., Schattdorf: Kann bei Fructoseintoleranz Birkenzucker bzw. Xylit gegessen werden oder ist auch hier Fructose enthalten?

22:12:26 Antwort von Dr. Norman Büchel: In Xylit ist ebenfalls Fructose enthalten, weshalb Sie auch nach Xylitkonsum Beschwerden haben könnten.

Frage von F. J., Gommiswald: Guten Abend, bei mir wurde vor 2 Wochen "Morbus Crohn" diagnostiziert. Gibt es Erfahrungswerte welche aufzeigen was für Nahrungsmittel zu Problemen/ Reizungen führen können?

22:13:21 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, es keine eindeutigen Nahrungsmittel, die immer Beschwerden verursachen beim M. Crohn. Hingegen gibt es individuelle Unverträglichkeiten, z.B. auf Milch, Zitrusfrüchte u.a.

Frage von D. L., Utzigen: Mit was für einer Lebensmitteltabelle ging die Testperson einkaufen? Mir wurde von der Ernährungsberaterin von Erdbeeren und Tomaten stark abgeraten.

22:14:32 Antwort von Prof. Michael Fried: Erdbeeren und Tomaten sind bei einer Fruktoseintoleranz erlaubt. Aber es kann sein, dass sie eine individuelle Intoleranz gegenüber diesen Nahrungsmitteln haben.

Frage von b. f., bern: guten abend. beim essen von äpfeln (allgemein obst) fängt meine gesichtshaut (nur bei den wangenknochen) zu "schwitzen" an. könnte dies auf eine fructoseintoleranz hinweisen?

22:14:52 Antwort von Prof. Michael Fried: Ich sehe hier keinen Zusammenhang.

Frage von P. M., Zürich: Guten Abend Bei mir wurde aufgrund einer Polyneuropathie in den Zehen eine Glukoseintoleranz festgestellt. Handelt es sich dabei um etwas Analoges zur Fruktoseintoleranz oder ist es genau das Gegenteil? Mir wurde gesagt, dass dabei kurzfristig ein zu hoher Glucosewert im Blut einstellt, welcher sich aber wieder normalisiert. Wie muss man damit umgehen?

22:16:57 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das ist etwas völlig anderes. Bei Ihnen besteht offenbar eine Frühform einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Das sollten sie mit ihrem Arzt besprechen und er ihnen erklären, was er genau bei ihnen gefunden hat.

Frage von A. H., Basel: Guten Abend. Ich vermute, dass mein 6 jähriger Sohn eine Fruktose Intoleranz haben könnte. Nach einem Ernährungsprotokoll zeigte sich, dass er, wenn er speziell Äpfel, aber auch andere Früchte regelmässig isst, vermehrt Durchfall und Bauchschmerzen hat. Er hat dann oft auch Mundgeruch. Seine Kinderärztin hat mir nun empfohlen, eine Zeit lang total auf Fruktose zu verzichten. Aber ich weiss gar nicht genau, was das bedeuten würde. Sollte ich ev. einen anderen Arzt aufsuchen?

22:17:59 Antwort von Prof. Michael Fried: Sie sollten eine erfahrene Ernährungsberaterin aufsuchen, eine solche Diät können sie bei ihrem Sohn nicht ohne Beratung durchführen.

Frage von R. B., St. Gallen: Ist es möglich einen Reizdarm zu heilen? Wenn ja, wie?

22:22:29 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ein Reizdarm ist im Prinzip nicht heilbar. Aber viele Leute lernen mit dem Reizdarm zu leben, so dass dieser im Alltag nicht mehr stark einschränkend ist.

Frage von d. w., Luzern: Mein Sohn (15 Monate) hat seit Anf. Dez.12 einen dünnen Stuhlgang. Zeitweise musste ich ihn bis zu fünf mal am Tag umziehen und duschen. Er ist seit Jan.13 in Behandlung; als erste Massnahme machten wir die Magen-Darm-Diät für fünf Wochen. Die Anzahl der Stuhlgänge verringerte sich zum Teil. Jedoch immernoch dünn. Jetzt testen wir seit vier Wochen die Laktose-Intolleranz. Seit dem wir damit begannen, ist es sehr unterschiedlich. Der Stuhlgang ist zum Teil ok, selten richtig gut. Was kann das sein?

22:24:22 Antwort von Prof. Michael Fried: Ich hoffe, dass sie die Diät nicht auf eigene Faust durchführen sondern auf Anweisung eines erfahrenen Kinderarztes. Wenn nicht, sollten sie unbedingt einen Kinderarzt aufsuchen und sich beraten lassen.

Frage von D. C., Gossau ZH: Guten Abend. Seit mehreren Jahren leide ich an einer Unverträglichkeit. Es ist zwar zwischenzeitlich nicht mehr so schlimm, aber trotz diversen Test hat man noch immer nicht herausgefunden, was es ist. Laktoseintoleranz, Zölliakie und all das Gängige fällt weg. Die Symptome (Durchfall) bei der Unverträglichkeit eines Lebensmittel tauchen ziemlich genau nach 30min. nach dem Essen auf. Was kann das sein?

22:26:07 Antwort von Prof. Michael Fried: Es könnte eine Unverträglichkeit von einzelnen Nahrungsmitteln sein, aber auch eine Nahrungsmittelallergie. Am besten Sie suchen einen Spezialisten auf, z.B. die Nahrungsmittelallergie-Sprechstunde der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich.

Frage von N. H., Zürich: Guten Abend Kann ich Stevia Süsstoff verwenden, wenn ich eine schwere Fructoseintoleranz habe? Können meine schweren Depressionen und Nackenschmerzen von dieser Fructoseintoleranz kommen?

22:27:57 Antwort von Dr. Norman Büchel: Idealerweise nehmen Sie Traubenzucker oder Süsstoffe ein, deren chemische Bezeichnung nicht auf "-ol" endet. Im normalen Haushaltszucker sind auch 50% Fruktose enthalten, weshalb dieser nicht ganz so ideal ist. Künstliche Süsstoffe wie Sorbitol, Xylit, Malitol oder Mannitol sollten Sie vermeiden. Es wird zwar in der Literatur ein Zusammenhang zwischen Depressionen und Fructoseintoleranz diskutiert, gute Daten, welche einen Zusammenhang sicher beweisen, sind mir aber nicht bekannt. Möglicherweise sind auch die Symptome der Fruktoseintoleranz belastend im Alltag, was eine Depression auslösen oder verstärken kann.

Frage von S. M., Lauenen: Da ich aufgrund des Verzehrs von sämtlichen Milchprodukten extreme Hautunreinheiten hatte, verzichte ich heute bereits seit gut einem halben Jahr auf diese Art von Produkten. Sind deshalb langfristig bestimmte Mangelerscheinungen bzw. Risiken in Kauf zu nehmen? (Bsp. Osteoporose oder ähnlich.)

22:28:43 Antwort von Prof. Michael Fried: Ja, enthält unter anderem Calcium und Vitamin D, mit einer Diät ohne Milch oder Milchprodukte steigt auch das Osteoporose-Risiko. Sie sollten sich von

einer Ernährungsberaterin beraten lassen, damit sie genügend Calcium und Vitamin D in der Nahrung aufnehmen.

Frage von M. T., Wil: Guten abend, ich habe oft durchfall, müdigkeit, blähungen und krämpfe eine laktoseintoleranz hab ich nicht das wurde mal abgeklärt. Ich habe so ca. Alle 2-3 jahre einen sehr hohen eisenmangel. Der durchfall kommt oft grad nach dem essen, ich habe schon oft auf diverse lebensmittelverzichtet aber konnte leider nie etwas konkret ausschliessen, trotz durchfall übergewicht. alkoholkonsum kriege ich oft ausschläge am hals und dekoltee. Eine freundin hat mich mal auf eine histaminintoleranz hingeweise

22:30:27 Antwort von Prof. Michael Fried: Das kann so nicht beantwortet werden, sie sollten einen erfahrenen Facharzt aufsuchen, eine Diät auf eigene Faust macht keinen Sinn.

Frage von c. I., bern: welche arten zucker können diabetiker nehmen? zB konfitüre mit fruchtzucker?

22:31:23 Antwort von Dr. Norman Büchel: Traubenzucker sollte gemieden werden, Fruchtzucker oder künstliche Süsstoffe können Sie eher einnehmen. Aber auch die Menge der eingenommenen Süsstoffe ist (mit-)entscheidend.

Frage von L. R., Täuffelen: Guten Abend, seit ca. einem halben Jahr tritt bei mir starke Übelkeit sowie Blähungen und Verstopfungen auf und mehrmals die Woche muss ich mich übergeben. Eine Zeit lang habe ich sehr viele Milchprodukte (vorallem Joghurts) konsumiert. Dies stellte ich aber für etwa einen Monat ein, jedoch blieben die Beschwerden. Pro Tag esse ich etwa 4-5 Früchte. Woran könnte das liegen?

22:31:53 Antwort von Prof. Michael Fried: Das kann so nicht beantwortet werden, es könnte sich um eine Fruktoseintoleranz handeln, aber auch um andere funktionelle Störungen. Suchen Sie einen erfahrenen Facharzt auf und lassen Sie sich beraten.

Frage von C. W., Ostermundigen: Guten Abend! Habe eine diagnostizierte Fruktoseintoleranz. Haushaltszucker Scheine ich aber gut zu vertragen, so habe keine Schwierigkeiten mit Schokolade & Cola. Fragen: - wie ist dies zu erklären? - wäre Cola Zero eine Alternative (aus Gewichtsgründen)? - kann eine F-Intoleranz therapiert werden? (zB Naturheilmethoden?)

22:33:50 Antwort von Prof. Michael Fried: Haushaltszucker ist Glukose und nicht Fruktose! Cola zero ist sicher besser als normale Cola, hat keine Kalorien und auch besser für die Zähne. Eine Fruktoseintoleranz kann nicht mit Naturheilmethoden therapiert werden.

Frage von R. A., zürich: Ich habe eine angeborene Lactoseintoleranz und eine Histaminintoleranz, die sich ab ca. 25 entwickelt hat. Mir wurde gesagt, dass die Histaminintoleranz meist eine Sekundärererscheinung einer nicht beachteten Fruct-oder Lactoseintolleranz ist. Teilen Sie diese Auffassung?

22:34:13 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das hat nichts miteinander zu tun.

Frage von B. B., 2560 Nidau: Guten Abend, Ich habe verschiedenste Symptome: beim Verzehr von Äpfeln und vielen anderen Früchten bekomme ich Bauchkrämpfe und Durchfall. Wenn ich alten Rotwein trinke -ein Glas reicht-, plagen mich Bronchialspasmen, Hitzewallungen und ich bekomme sehr heisse und kribbelige Füße. Welche Zusammenhänge sehen Sie?

22:34:50 Antwort von Dr. Norman Büchel: Falls Sie auch noch andere Symptome wie z.B. Heuschnupfen, Asthma oder eine Dermatitis haben, könnten es sich auch um allergische Symptome handeln. Bronchialspasmen passen eher nicht zu Intoleranzsymptomen. Allerdings wären Symptome wie Bauchkrämpfe oder Durchfall nach dem Konsum von Äpfeln oder anderen Früchten (wie auch Trauben) typische Beschwerden einer Fruktoseintoleranz.

Frage von S. R., Zürich: Guten Abend, schon seit Jahren beeinträchtigt mich mein Reizdarm. Auch wurde ich von Ärzten oft nicht ernst genommen. Wo kann ich in Zürich einen Fructoseintoleranztest machen? Kann ich direkt einen Termin im Unispital bekommen? Welche Ernährungsberatung empfehlen sie mir? Vielen Dank

22:35:12 Antwort von Prof. Michael Fried: Es gibt viele gute ErnährungsberaterInnen in Zürich, sie können zum Beispiel die Ernährungsberatung des Universitätsspital Zürich aufsuchen.

Frage von D. S., Seengen: Guten Abend, bei unserer 5jährigen Tochter wurde vor ca. 3Mt Fruktoseint. festgestellt. Nach einem 1mt "Verzicht" haben wir dann wieder angefangen grosszügiger zu sein. Es geht ihr besser, aber sie ist immer noch müde, unausgeglichen und machmal fast kräftelos. Die letzten 3 WO hatte sie jeweils an einem Abend über Bauchschmerzen & in der Nacht über Übelkeit geklagt. Nach weinige Schritte auf am Morgen hat sie jeweils einmal erbrochen. Dann gings ihr wieder gut. Haben sie das schon mal angetroff

22:36:47 Antwort von Prof. Michael Fried: Die erwähnten Beschwerden können kaum mit einer Fruktoseintoleranz erklärt werden. Suchen Sie einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt auf und lassen sie sich beraten.

Frage von D. F., Fricktal: Ich habe div. Intoleranzen (Laktose, Fructose, Weisen), allerdings habe ich mich gegen Tests geweigert, da die Symptome eindeutig sind und bei weglassen nicht auftreten. Allerdings kommen immer mehr Symptome dazu. Wieso können nach der Einnahme von Panadol, Irfen Atembeschwerden auftreten? Ich tippe u.a. auf eine Histamin-Intoleranz. Wie kann das abgeklärt werden? Kann mir eine Ernährungsberatung weiterhelfen, denn die Lebensmittel, die ich Essen kann werden immer weniger.

22:37:32 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ja, eine Ernährungsberatung ist dringend empfehlenswert. Je weniger Lebensmittel gegessen werden, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit von Mangelercheinungen. V.a. eine Weizenunverträglichkeit sollte aber unbedingt abgeklärt werden, weil eine glutenfreie Diät teuer ist, aber bei einer Weizenunverträglichkeit unbedingt konsequent eingehalten werden muss, damit keine Mangelercheinungen auftreten.

Frage von U. W., Tamins: Ich leide vorallem nach einem Milchkaffee an Völlegefühl und Bauch/Magenschmerzen. Kann das an der Milch liegen? Wie kann ich das testen?

22:37:34 Antwort von Prof. Michael Fried: Ja, es könnte sich um eine Laktoseintoleranz handeln. Das kann durch einen Bluttest und einen Diätversuch abgeklärt werden.

Frage von E. W., Riehen: Hab ich recht verstanden? bei Fructose-Unverträglichkeit soll Traubenzuckere keine Rolle spielen! Trauben sind doch ach Früchte!

22:39:12 Antwort von Prof. Michael Fried: Ja, aber Traubenzucker ist kein Problem (wenn keine Zuckerkrankheit vorliegt) und wird vom Darm sehr gut aufgenommen. Traubenzucker kommt in anderen Früchten vor (z.B. Banane, Ananas) als Fruchtzucker (z.B. Äpfel, Birnen).

Frage von L. S., Cham: Ist es möglich eine Fruchtzucker-Intoleranz durch eine Haaranalyse zu erkennen?

22:39:21 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein.

Frage von N. S., 8852 Altendorf: Guten Abend. Wie wird eine Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit festgestellt? Mir steht eine Magen- und Darmspiegelung bevor. Kann der Arzt mir anhand der Spiegelung eine solche allfällige Diagnose machen?

22:39:53 Antwort von Dr. Norman Büchel: Mit einer Spiegelung kann der Arzt keine Diagnose einer Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit stellen. Allerdings werden mit den Spiegelungen andere gefährlichere Ursachen für Symptome ausgeschlossen. Eine Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit kann mit einem Atemtest festgestellt werden, wobei diese Tests keine hundert prozentige Genauigkeit haben. Am besten einfach einmal versuchsweise Milchzucker bzw. Fruchtzucker weglassen und schauen, ob sich die Beschwerden bessern.

Frage von K. W., Wängi: Habe schon seit Jahren Juckreiz, bis ich feststellte, dass dies vom Rotwein stammt. Wie ist das, wenn ich mich darüber hinweg setze und doch ab und zu Wein trinke. Ist das gesundheitlich problematisch, oder muss ich dann einfach mit dem verstärkten Juckreiz leben? Empfehlen Sie ganz auf den Wein zu verzichten?

22:41:27 Antwort von Dr. Norman Büchel: Wenn Sie mit dem Juckreiz leben können und keine stärkeren Beschwerden auftreten (wie z.B. Atemnot oder andere Beschwerden), dürfen Sie schon ab und zu ein Glas Wein geniessen. Wahrscheinlich nimmt der Juckreiz nicht zu.

Frage von M. S., Steinhausen: Ich leide viel unter Kopfschmerzen. Wenn ich in den leeren Magen Süßes einnehme, dann ist mir Unwohl. Wenn ich Käse oder Wein einnehme, habe ich öfters grössere Kopfschmerzen. Ein kürzlicher Histamintest ergab den Wert 9. Ist das ein Zeichen für Histaminunverträglichkeit?

22:43:17 Antwort von Prof. Michael Fried: Das könnte zu einer Histaminunverträglichkeit passen, der Wert von '9' sagt mir allerdings nichts, das kommt ganz auf den Test an.

Frage von M. H., Zürich: Seit 3 Jahren habe ich die Diagnose Lactoseintoleranz Stufe 3. Seit diesem Zeitpunkt halte ich mich fast immer strikt an mein Diätplan. Seit kurzem habe ich jeweils eine starke Magenübersäuerung nach dem Essen von Äpfeln, Dörraprikosen. Kann dieses Sympton auch ein Hinweis sein auf eine Fructoseintoleranz? Bei der anderen Intoleranz hat es auch so begonnen. Bis ich schlussendlich 80mg Nexium plus 150mg Ranitidin eingenommen habe.

22:44:15 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das hat damit nichts zu tun. Sie haben nach ihrer Behandlung zu schliessen eine Refluxerkrankung.

Frage von L. G., Bern: Ich leide seit einiger Zeit unter starken Blähungen mit konsekutiven Bauchschmerzen und übelriechender Flatulenz. Mir ist aufgefallen dass diese besonders ausgeprägt ist nach Konsum von dörrfrüchten. Ich habe daraufhin die Einnahme von Früchten stark eingeschränkt und habe seither weniger Beschwerden. Gibt es einen Test mit dem ich die Symptome

verifizieren kann und bei welchem Arzt kann ich einen solchen durchführen lassen? Wie häufig gibt der H2 Atemtest falsch positive Resultate an?

22:45:35 Antwort von Dr. Norman Büchel: Die Beschwerden nach Konsum von Dörrföchten passen sehr gut zu einer Fruktoseintoleranz. Grundsätzlich wird ein Atemtest in grösseren Magendarmzentren (z.B. Inselspital) häufig angeboten, allerdings wird sowohl ein positiver als auch ein negativer test in Ihrem Fall keine Konsequenzen haben, oder? Wahrscheinlich etwa 1/4 der Testergebnisse sind falsch positiv oder falsch negativ, weshalb Ihre eigenen Erfahrungen höher zu bewerten sind als das Ergebnis des Tests.

Frage von P. W., Region Bern: Guten Abend. Ich leide seit einigen Monaten an diffusen Bauchschmerzen (manchmal mehr, manchmal weniger, zwischendurch gar nicht). In diesem Zusammenhang wurden erhöhte Calprotectin Werte festgestellt. Eine Magen- resp Darmspiegelung brachte keine Klärung. Könnte es sein, dass ich an einer Nahrungsunverträglichkeit leide? Besten Dank

22:46:04 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das erklärt die hohen Werte nicht. Allerdings bedeuten nur deutlich erhöhte Werte von Calprotectin wirklich etwas.

Frage von I. v., Zürich: Hallo, seit über einem Jahr leidet meine Tochter an verschiedenen Unverträglichkeiten. Als erstes wurde Fruktosemalabsorption entdeckt. Unterdessen verzichten wir auf Gluten, Laktose, Histamin und Fruktose. Leider ist sie noch immer nicht schmerzfrei - was könnte es noch sein? Übrigens haben wir unsere Tochter auch psychologisch abgeklärt... Was wir auch noch festgestellt haben sind extrem hohe Werte an Clostridium difficile.

22:47:23 Antwort von Prof. Michael Fried: Sie sollten erfahrenen Arzt aufsuchen, z.B. einen Gastroenterologen. Diese Diät erscheint mir nicht sinnvoll und würde ich nicht weiterführen.

Frage von M. T., Wil: Ich habe vor 20min eine frage eingereicht, ist diese bei ihnen angekommen?

22:48:24 Antwort von Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Es haben sich sehr viele Fragen angehäuft. Dr. Büchel und Dr. Fried beantworten bis 23 Uhr noch so viele wie möglich - alle werden sie jedoch nicht mehr schaffen. Wir bitten um Verständnis!

Frage von I. H., Münchenbuchsee: was halten Sie von Fructosin (Nahrungsergänzungsmittel mit Xylose Isomerase)? Bei mir wurde vor 3 Jahren eine Fruktoseintoleranz diagnostiziert. Obwohl ich die Diät einhalte, ist mit oft übel und ich habe meistens ein fauliger Geschmack im Mund, manchmal ein ganz salziger. Ist das typisch dafür oder etwas anderes?

22:48:40 Antwort von Prof. Michael Fried: Das hat alles nichts mit einer Fruktoseintoleranz zu tun und ich bin nicht sicher, ob die Diät ihnen wirklich etwas bringt. Sie sollten gegebenenfalls auch eine Ernährungsberaterin aufsuchen.

Frage von M. C., Cham: Guten Abend, ich habe eine Fructose-Intoleranz. Leide stark an Blähungen. Manchmal habe ich das Gefühl egal was ich esse oder trinke ich habe Blähungen. Kann das sein?

22:50:14 Antwort von Dr. Norman Büchel: Leute mit einer Fruktoseintoleranz haben häufig auch ein Reizdarmsyndrom, weshalb die Beschwerden, welche Sie beschreiben, auch von anderen Nahrungsmitteln stammen können. Allerdings kommen Fruktose bzw. "fruktosähnliche" Stoffen in sehr vielen Nahrungsmitteln vor wie z.B. auch in Gemüse (Zwiebeln, Broccoli, Knoblauch, Spargel,...).

Ebenfalls eine häufig Intoleranz ist die Laktoseintoleranz, welche zu sehr ähnlichen Beschwerden führen kann. Vielleicht wäre in Ihren Fall eine Ernährungsberatung sinnvoll.

Frage von N. W., Büschiackerstrasse 51 3098 Schliern: Guten Abend vor ca 1 Jahr hatte ich über 3 Wochen Durchfall danach ging ich zum Hausarzt und der schickte mich zur Magen Darm Spiegelung Diagnose Zöliakie Esse aber alles norm und habe keine beschwerden mehr ist das norm?Frage mich ob ich überhaupt unter Zöliakie leide kenne 2 Leute und die haben danach durchfall Liebe Grüsse

22:50:56 Antwort von Prof. Michael Fried: Das kann ich so nicht beantworten, die Diagnose einer Zöliakie sollte von einem erfahrenen Facharzt bestätigt werden. Wenn sie aber wirklich eine Zöliakie haben, sollten sie unbedingt eine Diät einhalten. Suchen Sie einen auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt auf und lassen sie sich beraten.

Frage von S. W., Luzern: S.w.luzern.ich wollte fragen,was die ursache ist bei diesem verschluss im hals nach dem konsum obiger lebensmittel Vielen dank

22:51:42 Antwort von Dr. Norman Büchel: Eine Schwellung der Schleimhäute bei einer Allergie, bei welcher es zu einer Ausschüttung von bestimmten Stoffen aus Blutzellen kommt, welche wiederum zu dieser Schwellung führen.

Frage von K. Z., 3123 Belp: Ich leide an einer Unverträglichkeit von Zusatzstoffen in Lebensmittel zb. Stabilisatoren ( Säureemulgatoren). Meine Beschwerden sind migräneartige Anfälle am darauffolgenden Tag. Habe das alles selber herausgefunden. Wo finde ich eine Stelle die bei mir eine genaue Abklärung meiner Unverträglichkeit herausfindet?

22:52:14 Antwort von Prof. Michael Fried: Gegebenfalls könnte ihnen in einer Sprechstunde für Nahrungsmittelallergien, z.B. der Klinik für Dermatologie am Universitätsspital Zürich geholfen werden.

Frage von R. L., Uesslingen: Guten Abend, ich habe festgestellt, dass ich eine Tomaten Intoleranz habe. Kann es sein, dass man nur auf Tomaten allergisch reagiert, oder eher auf eine Gruppe von Gemüse?

22:52:36 Antwort von Prof. Michael Fried: Ja, das ist möglich.

Frage von M. F., Aarau: Leide seit einem halben Jahr an häufigem Aufstossen. Mehrere hundertmal am Tag entweicht Luft durch den Munde, wie wenn etwas im Magen schäumen würde. Kann sich eine Lebensmittelintoleranz auch so äussern? Kann dadurch auch Magensäure in die Speiseröhre gelangen? Zu welcher Art von Spezialisten würden Sie mich schicken?

22:53:03 Antwort von Dr. Norman Büchel: Eine Nahrungsmittelintoleranz äussert sich eher nicht so. Ich würde eine Magenspiegelung (bei einem Magendarmspezialisten) empfehlen, weil es sich -wie Sie auch vermuten- um ein Säureproblem handeln könnte.

Frage von J. M., Gamprin: Ich habe ich Antwort nicht verstanden. Was hat Durchfall beim oder nach dem Joggen mit der gleichzeitigen Aufnahme von Fructose und Traubenzucker zu tun?

22:54:45 Antwort von Prof. Michael Fried: Eigentlich nichts, Durchfall beim Joggen kann durch eine Minderdurchblutung des Darmes beim Joggen hervorgerufen werden. Das kann allenfalls durch

Fruktose zusätzlich verstärkt werden. Sie sollten deshalb lieber Traubenzucker beim Joggen einnehmen als andere Zuckersorten.

Frage von f. s., h: meine verdauung ist sehr schlecht/schwach, bei erhöhtem verzehr von milchprodukten reagiert meine haut mit mitessern und pickeln. deutet dies auf eine Im-intolleranz hin?

22:55:48 Antwort von Dr. Norman Büchel: Die klassische Lactoseintoleranz führt eigentlich zu "lokalen" Beschwerden im Darm, weil dort die Lactose durch Bakterien abgebaut wird und zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfen oder Durchfall führt. Es gibt aber Leute, welche auch über andere Beschwerden berichten (genau wie Sie), so dass ich empfehle, Milchprodukte zu reduzieren, falls Sie merken, dass die Beschwerden nach Konsum von Milchprodukten zunehmen.

Frage von F. K., Luzern: Guten Abend. Ich habe seit etwa 16 Jahren eine Reizdarmgeschichte, vor allem mit Verkrampfungen im Dickdarm. Mit Einnahme von Magnesium und Weglassen von Früchten, Nachschattengewächsen und verschiedenen anderen Lebensmitteln habe ich die Beschwerden in einem erträglichen Mass. Am Anfang habe ich eine schulmedizinische Abklärung gemacht. Eine Darmspiegelung hat ausser Verkrampfungen keinen Befund gegeben. Sollte ich nach 16 Jahren den Darm wieder genauer untersuchen lassen?

22:56:00 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das dürfte nicht viel bringen. Allerdings sollten nach dem Alter von 50 Jahren alle 5-10 Jahre eine Vorsorgeuntersuchung mit Darmspiegelung durchgeführt werden, als Darmkrebsvorsorge.

Frage von I. v., Zürich: Welche Unverträglichkeiten können mit einer Stuhlprobe festgestellt werden?

22:56:09 Antwort von Prof. Michael Fried: Keine.

Frage von S. K., Bern: Guten Abend, Meine Tochter (18) hat nach jedem Essen starke Blähungen. Als Baby hatte sie eine Milchallergie. Alle Schoppen wurde mit Fencheltee oder Soja angemacht. Gibt es da eine Verbindung zu früher?

22:56:33 Antwort von Prof. Michael Fried: Das erscheint mir sehr unwahrscheinlich.

Frage von S. S., St. Gallen: Während der Schwangerschaft hat sich meine Fruktose-Intoleranz noch verstärkt. Ich trinke schon literweise Fenchel-Kümmel-Anis Tee, habe aber schon Angst, dass das Neugeborene unter dem angeschwollenen Darm leidet. Kann das Neugeborene gar gefährdet werden?

22:57:45 Antwort von Prof. Michael Fried: Nein, das ist nicht anzunehmen. Ich empfehle ihnen aber nicht die literweise Einnahme solcher Tees, das ist nicht sinnvoll.

Frage von J. B., Au: Guten Abend, Ich reagiere auf Zucker und Fruchtzucker sehr heftig mit Rückenschmerzen (Hexenschuss)und Gicht in Gelenken und vor allem in den Zehen. Wenn ich konsequent Zucker und Fruchtzucker meide, bin ich absolut beschwerdefrei. Ist dieses Problem bekannt?

22:57:46 Antwort von Dr. Norman Büchel: Es sind eher lokale Probleme im Bauch wie Durchfall, Bauchkrämpfe oder Blähungen bekannt. Allerdings gibt es Leute, welche über ähnliche Probleme wie



Sie schreiben, auch berichten. Wenn es Ihnen besser geht nach Meiden von Fruchtzucker, sollten Sie sich weiterhin so ernähren.

Frage von T. M., Kirchberg: Kann eine Unverträglichkeit jederzeit auftreten? D.h. Auch mit etwa 40.

22:58:18 Antwort von Dr. Norman Büchel: Ja, eine Unverträglichkeit kann zu jedem Zeitpunkt im Leben auftreten.

**23:00:11 Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Der Chat zum Thema Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ist beendet. Das Interesse war sehr gross - deshalb konnten leider nicht alle Fragen beantwortet werden. Wir danken für Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen einen schönen Abend und gute Gesundheit!**

---

## Experten im Chat

Dr. Norman Büchel  
Gastroenterologie und Hepatologie  
Stadtspital Triemli  
<http://www.stadt-zuerich.ch/triemli>

Prof. Michael Fried  
Direktor Klinik für Gastroenterologie + Innere Medizin  
Universitätsspital Zürich  
<http://www.gastroenterologie.usz.ch>