



achten. Während bei uns Milch- und Ei-Allergie an der Spitze liegen, sind Fisch in Japan und Erdnuss in den USA die häufigsten Allergieauslöser.

Symptome, die bei allergischen Reaktionen auftreten, reichen von Übelkeit und Erbrechen über Asthmaanfälle bis hin zum anaphylaktischen Schock, bei dem es zu einem rapiden Blutdruckabfall kommt.

Allergisch oder intolerant?

Sprechen Menschen von Lebensmittelallergie, handelt es sich oft um eine Nahrungsmittelintoleranz. Wo liegt nun der Unterschied? Nahrungsmittelallergien lassen sich anhand immunologischer Reaktionen feststellen, das heißt, wenn der Körper IgE-Antikörper gegen die Lebensmittel-Antigene bildet. Lebensmittelintoleranzen hingegen sind durch die unvollständige Absorption oder mangelhafte Verstoffwechslung bestimmter Nährstoffe gekennzeichnet.

Wie zum Beispiel bei Laktoseintoleranz. Das Enzym Laktase hat die Aufgabe Laktose (Milchzucker) in seine Bestandteile Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zu spalten, sodass diese aus dem Dünndarm aufgenommen werden können. Fehlt Laktase, findet diese Spaltung nicht statt und Laktose gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort führt sie in weiterer Folge zu Blähungen und Durchfall. Um die Symptomatik zu verbessern, ist es nötig vor allem Milch und Milcherzeugnisse zu meiden. Für den Verzehr ungeeignet sind auch Buttermilch, Obers, Milchpulver, Schokolade, aber auch Fertigprodukte, fettreduzierte Wurstwaren und verschiedene Brotsorten. Butter und bestimmte Käsesorten, die einen geringen Laktosegehalt aufweisen, werden in der Regel gut vertragen. Ebenso fermentierte Milchprodukte, wie Sauermilch und Joghurts, da die darin enthaltenen Bakterien, im Darm noch erhebliche Mengen an Laktose abbauen können. Je nachdem, wie empfindlich der Körper auf Milchzucker reagiert, muss eine laktosearme oder auch laktosefreie Diät eingehalten werden. Im Handel wird dies durch das Angebot „laktosefreier“ Produkte ermöglicht. Zur Therapie kann Laktase auch oral in Form von Pulver oder Tabletten verabreicht werden.

Ebenso wie Laktase können auch andere Enzyme des Verdauungstrakts betroffen sein. Bei einer Fruktoseintoleranz

liegt ein Mangel des Enzyms Aldolase B vor, welches Fruktose (Fruchtzucker) abbaut. Es kommt zu einer Anhäufung von schädlichen Stoffwechselprodukten. Die auftretenden Symptome sind Erbrechen, Durchfall, bei Kindern Entwicklungsstörungen. Es ist nötig eine streng fruktosefreie Diät einzuhalten. Fruktose kommt in freier Form in Obst und Gemüse vor und ist auch Bestandteil von Saccharose (Haushaltszucker), Sorbitol (Zuckeraustauschstoff) und Honig. Erlaubt sind einige wenige Gemüsesorten mit niedrigem Fruktosegehalt, wie Rettich, Radieschen, Kopfsalat, Feldsalat, Spinat, Pilze, Tomaten, Gurken und Erbsen. Bei Obst sind nur Zitronen und Rhabarber erlaubt. Bei Nahrungsmittelintoleranzen ist vor allem der Magen-Darm-Trakt betroffen. Häufige Symptome sind Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, ist eine umfassende Beratung durch ernährungswissenschaftlich ausgebildete Ärzte/Ärztinnen oder DiätassistentInnen nötig.

Und was ist eine Aversion?

Neben den Allergien und Intoleranzen, gibt es auch Pseudo-Allergien und Aversionen. Eine Aversion ist psychosomatischen Ursprungs und zeichnet sich durch Ablehnen bestimmter Lebensmittel aus. Jemand mit einer Aversion gegen Fisch kann schon beim Geruch bzw. Geschmack von Fisch mit Übelkeit und Erbrechen reagieren. Bei einer Pseudo-Allergie werden keine Antikörper gebildet, wie es bei echten Allergien der Fall ist, es kommt jedoch zur selben Symptomatik.



Leo Schriefl (2. v. r.) und Exportleiter Michael Allesch (g.r.)

„Aqua vital“ auf der „Big 5 Show“ in Dubai

Der Fohnsdorfer Leo Schriefl exportiert seinen Kalkmagneten bereits in 20 Länder der Welt. Jetzt hat er seine Expansion in die arabische Welt gestartet.

Zweifellos sind die arabische Halbinsel und die an den persischen Golf grenzenden Staaten äußerst interessante Märkte. Gerade für ein Produkt wie „Aqua vital“, denn Wasser ist dort eine knappe und kostbare Ressource. Einen Schritt in die Region hat Schriefl bereits gesetzt, und zwar in den Iran.

Insgesamt 1.070 Aussteller waren bei der „Big 5 Show“ im Exhibition Center in Dubai mit dabei. Insbesondere der Geschmackstest, in dem Wasser nur über den Magneten mit Megaspin gezogen wird, beeindruckte die Besucher, da die Effekte spür- und schmeckbar sind. Ein erster großer Erfolg ist bereits zu vermelden. Das weltberühmte Dubai Hilton Hotel hat sich bereits für die Vorteile von Aqua vital entschieden. Ebenfalls großes Interesse zeigte ein Vertreter des einzigen Siebensterne-Hotels der Welt, des Burdch Al-Arab.