

Gefährlicher Modetrend: „Frei von“ - Lebensmittel nur für wenige Menschen empfehlenswert

Ernährungsfachgesellschaft mit Sitz an der Uni Hohenheim betont, dass Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten entgegen des Scheins nicht zunehmen / SNFS Dialog in Bonn

Für Menschen mit echten Unverträglichkeiten und Allergien gegen Nahrungsmittel sind sie ein Segen, doch für alle anderen nur selten die bessere Wahl: „Frei von“-Lebensmittel, etwa ohne Gluten oder ohne Laktose, liegen derzeit voll im Trend. Das birgt Gefahren. Denn wer Lebensmittel mit wertvollen Nährstoffen ohne medizinischen Grund einfach weglasse, verzichte auch auf deren gesundheitlichen Nutzen, warnen die Mitglieder der Ernährungsfachgesellschaft Society of Nutrition and Food Science (SNFS) mit Sitz an der Universität Hohenheim in Stuttgart. Am 21. Oktober 2019 diskutierten sie im Universitätsclub Bonn über das Thema „Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien – Modekrankheiten oder Stoffwechselstörungen mit zunehmender Bedeutung?“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe „SNFS Dialog“.

Muffins ohne Gluten, Joghurt ohne Laktose – „Frei von“-Lebensmittel gelten bei vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern heute als besonders gesund. Immer mehr Menschen scheinen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien betroffen zu sein, von Glutensensitivität über Laktose- oder Fruktoseintoleranz bis zu Allergien gegen Milcheiweiß, Fisch oder Nüsse.

Doch der Schein trügt: „Die Supermarkt-Regale sind zwar mittlerweile voll mit teuren Spezial-Lebensmitteln, die darauf eingehen, doch Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben in den letzten Jahren nicht zugenommen“, stellt Prof. Dr. Jan Frank fest. Er ist Ernährungswissenschaftler an der Universität Hohenheim und Vorsitzender der SNFS.

Ernährungsthemen und Kochshows seien in den Medien immer präsenter. Das könne eine Ursache für die zunehmende Sensibilisierung der Bevölkerung sein und dafür, dass sich selbstdiagnostizierte Unverträglichkeiten und Allergien heute häufen, vermutet der Experte.

„Frei von“ bedeutet oft Verzicht auf wertvolle Inhaltsstoffe

„Immer mehr Menschen glauben, dass sie bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr vertragen. Doch diese Vermutung kann wissenschaftlich nicht bestätigt werden“, bekräftigt auch Dr. Claudia Laupert-Deick, die in Bonn die Praxis für Ernährungstherapie und Beratung leitet.

Doch für Menschen ohne nachgewiesene Allergie oder Intoleranz haben „Frei von“-Produkte in den meisten Fällen nicht nur keinen Mehrwert – im Gegenteil: Zum Beispiel reduziert man gleichzeitig mit dem Gluten, dem Klebereiweiß im Getreidekorn, oft auch den Vollkornanteil am Essen. Doch „Lebensmittel wie Vollkorn- und Milchprodukte haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen und werden nur von wenigen Deutschen nicht gut vertragen“, hebt Dr. Laupert-Deick hervor.

Nur etwa 2-5 Prozent der Bevölkerung in Deutschland hat eine nachgewiesene Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel oder -inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit. Hier gelte es, sorgfältig zu unterscheiden. Die Expertin betont: „Es erfordert ein differenziertes Vorgehen, Lebensmittelunverträglichkeiten zu diagnostizieren und diese gesundheitsförderlich zu behandeln.“

Sinnvolle Diät setzt sorgfältige Diagnose voraus

Auch Prof. Dr. Jörg Kleine-Tebbe vom Allergie- und Asthmazentrum Westend in Berlin empfiehlt, erst einmal genauer hinzuschauen und verschiedene Dinge nicht zu verwechseln.

„Nahrungsmittelallergien bezeichnen immunologisch vermittelte Unverträglichkeitsreaktionen gegen Nahrungsmittel“, erläutert er. Doch dabei müsse man zwischen primären und sekundären Nahrungsmittelallergien unterscheiden.

„Primäre Nahrungsmittelallergien treten eher im Säuglings- und Kleinkindalter gegenüber stabilen Proteinen in Grundnahrungsmitteln auf. Probleme bereiten dann Kuhmilch, Hühnerei, Weizen, Erdnüsse, Baumnüsse oder Fisch“, so der Experte. Doch während sich Reaktionen auf die ersten drei Lebensmittel häufig nach wenigen Jahren zurückbilden, können Reaktionen auf die letzten drei lebenslang bestehen bleiben.

Anders verhalte es sich mit sekundären Nahrungsmittelallergien, erklärt Prof. Dr. Kleine-Tebbe. „Sie entstehen durch ähnliche Proteine in Pollen, etwa Birkenpollen, und pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Kern- und Steinobst, Nüsse, Karotten oder Soja.“ Die Reaktionen seien bei sekundären Nahrungsmittelallergien häufig milder Natur, können aber im Einzelfall auch schwer ausfallen.

„In Europa sind erhebliche Fortschritte bei der Diagnostik und im Umgang mit Nahrungsmittelallergien erzielt worden“, betont Prof. Dr. Kleine-Tebbe. Diese, so seine Empfehlung, sollten Betroffene nutzen. „Leider werden hierzulande untaugliche Methoden bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten angeboten, die zur Verwirrung und unberechtigten Diäten bei den Betroffenen beitragen“, warnt er.

Oft vernachlässigt: Psychologische Aspekte bei echter Stoffwechselstörung

Die Menschen, die von einer echten Stoffwechselstörung betroffen sind, befinden sich in einer schwierigen Situation: „Je nach Schweregrad der Nahrungsmittelallergie ist die emotionale und soziale Belastung gerade bei erkrankten Kindern und deren Angehörigen – insbesondere der Mutter – sehr hoch“, betont Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop vom Institut für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim.

„In allen Bereichen der Lebensqualität sind Einschränkungen bei den Betroffenen sowie in deren Umfeld zu beobachten – vor allem im Bereich der psychologischen Gesundheit und den sozialen Beziehungen.“

Doch das werde oft unterschätzt und vernachlässigt. „Das Ausmaß der psychologischen Belastung des Einzelnen und dessen Angehörigen durch Nahrungsmittelallergien wird selten von zuständigen Ärzten und dem Fachpersonal thematisiert oder beforscht“, weiß die Expertin. Sie plädiert dafür, gerade auch die psychologischen und sozialen Aspekte stärker in den Fokus zu rücken.

Im Zweifelsfall ein Kompromiss: reduzieren, aber nicht komplett weglassen

Es bleibt jedoch das Problem, dass manche Lebensmittel vielen Menschen ohne echte Stoffwechselstörung Beschwerden verursachen. Auch für sie hat Prof. Dr. Frank einen Rat: „Wer das Gefühl hat, bestimmte Nahrungsmittel nicht gut zu vertragen, sollte diese reduzieren, aber sie im Sinne einer ausgewogenen, vielfältigen Ernährung nicht komplett weglassen.“ Mit diesem Kompromiss könne man gefahrlos ausprobieren, was einem gut bekommt.

HINTERGRUND: Society of Nutrition and Food Science e.V. (SNFS)

Die Society of Nutrition and Food Science e.V. (SNFS) ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz an der

Universität Hohenheim, der allen Personen, die ein Interesse an den Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften haben, eine gemeinsame Plattform bietet und die Forschung und Ausbildung in diesem Bereich voranbringen möchte. Die SNFS veröffentlicht wertfreie Stellungnahmen zu aktuellen, kontroversen Forschungsergebnissen aus den Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften. Außerdem veranstaltet sie internationale Kongresse, Dialogveranstaltungen, Workshops, Seminare sowie Symposien und ist Herausgeberin einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift, NFS Journal (<https://www.journals.elsevier.com/nfs-journal>).

Weitere Informationen

SNFS-Homepage: <http://www.snfs.org>