

Unser perfekter Familientag

Dreikornbrötchen

Für 8 Stück

🕒 10 Minuten + 25 Minuten Backzeit +
12 Stunden Ruhezeit

¼ Würfel Hefe (10 g) • 1 EL Zucker • 2 EL
Rapsöl • 1 TL Salz • 300 g Weizenmehl • 90 g
Roggenmehl • 80 g Dinkelmehl • 1 EL Sa-
men (z. B. Chia-, Lein-, Hanfsamen) oder
Dinkelgrieß zum Bestreuen (optional)

- Die Hefe in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln, Zucker, Öl und Salz hinzugeben und alle Mehlsorten unterrühren. Den Teig über Nacht an einem warmen Ort gehen lassen.
- Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, mit etwas Wasser bestreichen und mit den Samen bestreuen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25 Minuten backen.



Hackbällchen mit Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

🕒 10 Minuten plus 45 Minuten Backzeit

6 mittelgroße Kartoffeln • 2 Süßkartoffeln • Pfeffer • Salz • 1 TL Kräuter der Provence • 3 EL Öl plus etwas zum Braten • 3 Scheiben Toastbrot • 1 Ei • etwas Pflanzendrink • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 TL Senf (nach Verträglichkeit)

- Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Pommes-frites-Form schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Kartoffel- und Süßkartoffelspalten trennt voneinander mit je der Hälfte Pfeffer, Salz, Kräutern der Provence und Öl marinieren und auf je einem Blech verteilen.
- Kartoffeln im Ofen 45 Minuten backen, Süßkartoffeln nach 25 Minuten einschieben.
- Toastbrot würfeln, Ei und so viel Pflanzendrink zugeben, bis ein weicher Brei entsteht. Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und damit vermengen. Wenn Senf gut vertragen wird, diesen auch zugeben.
- Kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl 15–20 Minuten braten.

Das passt dazu Mit einem Dip servieren.



Spaghetti carbonara

Für 4 Personen

🕒 15 Minuten

500 g Spaghetti • Salz • 200 g gekochter Schinken • 3 EL Olivenöl • 200 ml Pflanzendrink (oder Sahne) • 50 g Mandelmus • Pfeffer • Salz • 2 sehr frische Eier • 2 EL gehackte Mandeln oder geschälte Hanfsamen

- Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
- In der Zwischenzeit Schinken würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Pflanzendrink ablöschen und das Mandelmus hineintrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Eier verquirlen, unterheben und kurz stocken lassen.
- Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengen. Mit gehackten Mandeln oder Hanfsamen als Parmesansatz servieren.







Meine »Frei-von«- Familienküche

Wie geht es, abwechslungsreich und gesund zu essen,
wenn aufgrund von Intoleranzen auf so manches verzichtet
werden muss?

Die leidigen Intoleranzen

Neue Wege beschreiten, sich bewusster mit Nahrungsmitteln und deren Herkunft auseinandersetzen und weiterhin sehr lecker und gesund essen ist möglich!

Intoleranzen und Unverträglichkeiten nehmen zu. Um möglichst viele Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten, sind wir immer mehr mit Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin überflutet, die uns einerseits aktiv halten, andererseits aber auch unsere Verdauung sehr stören, wenn nicht sogar lahmlegen. Und daraus resultieren Verdauungsstörungen mit »leichten« Beschwerden wie Blähungen bis hin zum Leaky Gut, einem durchlässigen Darm.

Zahlreiche weitere Gründe führen dazu, dass wir alle mehr gefährdet sind, Intoleranzen zu entwickeln – ob zu hohe Ansprüche an uns selbst, Stress, dem auch unsere Kinder schon ausgesetzt sind, oder eine unausgewogene Ernährung.

Wenn du selber nicht von einer Intoleranz betroffen bist, aber eines oder mehrere deiner Familienmitglieder, ist die Situation leider kein bisschen leichter. Umso wichtiger ist es, trotz Intoleranzen seine neue Mitte zu finden, viele (neue) Ruhepausen einzu-

bauen und zu versuchen, die neuen Lebensumstände anzunehmen.

Mein langer Weg zur Diagnose

Bei mir fing es vor neun Jahren mit einer Laktoseunverträglichkeit an. Zunächst war mir aufgefallen, dass ich nach dem Genuss von Käse, Milchkaffee und Joghurt Magenschmerzen bekam. Da ich jedoch wieder angefangen hatte zu arbeiten und meine Kinder noch klein waren, dachte ich, es seien der Stress und die viele Energie, die das Leben als berufstätige Mama mit zwei kleinen Kindern so mit sich bringt. Ich zweifelte eher an meiner psychischen Verfassung (Stress, Hektik, Perfektionismus) als an meiner körperlichen.

Es folgte ein halbes Jahr des »Herumprobierens«: den Kaffee weglassen, eine andere Milch austesten oder besser gar keine trinken? Tee trinken, keinen Käse verspeisen oder lieber Wurst aufs Brot legen? So über-

legte ich hin und her. Dann beschloss ich doch, einen Gastroenterologen aufzusuchen, obwohl ich nicht die klassischen Symptome einer Laktoseintoleranz zeigte (Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen), sondern hauptsächlich Magenschmerzen oder Magenwicken hatte. Da meine Beschwerden sich allerdings nach dem Essen von Müsli, Joghurt und Milchkaffee zeigten, lag der Verdacht dann doch nahe. Im Nachhinein gab es parallel schon die ersten Anzeichen einer Histaminintoleranz, die damals als solche nicht erkannt wurde.

Mein Laktoseintoleranztest, sprich der H₂-Atemtest, fiel negativ aus. Das könne bei ein paar Patienten so sein, erklärte man mir. Beim Durchführen des Tests bekam ich allerdings ein Bauchgrummeln und Zwicken, was als Hinweis gewertet wurde, dass ich Laktose nicht vertrage. Daraufhin verwendete ich einige Monate laktosefreie Produkte, die meine Beschwerden nur geringfügig besserten. Die Magenspiegelung, die zur Sicherheit durchgeführt wurde, zeigte normale

Verhältnisse. Also beschloss ich, mich einige Monate komplett ohne Milch und Milchprodukte zu ernähren, worauf meine Beschwerden verschwanden. Im Nachhinein logisch, da ich weder Parmesan noch sonstigen Hartkäse mehr verzehrte.

Doch keine Laktoseintoleranz?

Nach neun Monaten führte ich laktosefreie Milchprodukte wieder ein und es ging viele Jahre gut. Zum Teil lag es sicher daran, dass die Kinder größer wurden, mehr Ruhe beim Essen herrschte, ich wieder anfang, Yoga zu praktizieren und alles insgesamt weniger stressig oder umtriebiger empfand als zuvor. Als wir nochmals Nachwuchs bekamen, gingen kurz nach der ersten Stillzeit ganz langsam neue Beschwerden an, die ich nicht zuordnen konnte. Ich hatte in den Wintermonaten ständig ein Krankheitsgefühl, ohne wirklich krank zu werden, und versuchte, es durch viel heiße Zitrone zu vertreiben. Ich bekam immer wieder Gliederschmerzen, fühlte mich müde und erschöpft, dachte aber, das liege sicher an meiner Situation mit einem kleinen Baby und dem daraus resultierenden Schlafmangel.

Immer öfter bemerkte ich ein merkwürdiges Völlegefühl nach einem Essen mit Knoblauch oder Hackfleisch und hatte Bauchschmerzen nach dem Genuss von Trauben und Äpfeln. Die laufende Nase nach dem Essen kannte ich schon viele Jahre, und dass meine Lippen nach dem Genuss von Ananas und Emmentaler brannten, auch. Die Situation spitzte sich zu, als ich in einem Buch las, das Einzige, was gegen das »Altern« (ich war jetzt 42) und die Falten wirklich helfen würde, sei der Verzehr von viel Obst und Gemüse. Tja, und da habe ich es wohl ein bisschen übertrieben ... Ich aß mehrere Schäl-

chen Beeren am Tag, trank Smoothies und Saftschorlen und bereitete Gerichte mit viel Gemüse zu. Da ich noch stillte und permanent Hunger hatte, aß ich außerdem reichlich Nüsse, Trockenfrüchte und Müsliriegel. Nicht zu vergessen die Kaugummis, die ich so gerne kaute.

Auf einmal ging gar nichts mehr

Das alles zusammen wurde mir im Herbst 2019 zum Verhängnis. Es ging buchstäblich gar nichts mehr! Ich hatte fürchterliche Oberbauchbeschwerden, Bauchkrämpfe, Magengrummeln und ein Völlegefühl. Glücklicherweise bin ich Ärztin und konnte mir so einige Zusammenhänge selbst herleiten. Schnell hatte ich das Zuviel an Fructose in Verdacht und besorgte mir ein Buch, um Klarheit zu bekommen. Darin fanden sich ein paar Testfragen, die ich fast alle mit »Ja« beantworten konnte. Nachdem ich drei Tage auf Obst, Gemüse und Kaugummis verzichtet hatte, war ich beschwerdefrei! Also versuchte ich, die Fructosehaltigen Obstsorten zu meiden, das Gemüse nach seinem Glukose-Fructose-Verhältnis auszuwählen und ein paar Gewohnheiten in meiner Küche umzustellen.

Die Bauchschmerzen, vielmehr die Blähungen, blieben mit meiner neuen Fructose-armen Ernährung aus. Allerdings hatte ich immer noch Magenzwicken und dieses komische Völlegefühl, sodass ich beschloss, wie vor vielen Jahren auf die Milchprodukte zu verzichten. Daraufhin verschwand zwar das Magenzwicken, das Völlegefühl jedoch blieb. Um in meinen Gerichten genügend Eiweiß zu haben und um die Milchprodukte zu ersetzen, verwendete ich nun gehäuft Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Trockenhefe und weiterhin Walnüsse sowie gemahlene

Cashewkerne. Im Nachhinein betrachtet natürlich extrem schlecht und daher wurde es auch immer schlimmer mit meinen Symptomen und nicht besser!

Jetzt wurde systematisch getestet

Mittlerweile hatte ich auch ein unerklärliches Asthma entwickelt, obwohl ich weder rauche noch eine Pollenallergie habe. Zum Glück fand ich eine gute Ernährungsberaterin, die mit mir nach und nach die Intoleranzen »durchging«. Zunächst konzentrierten wir uns auf die Fructoseintoleranz. Ich bekam verschiedene Obstsorten zum Testen. Zunächst relativ Fructosearme Sorten, später auch solche mit höherem Fructosegehalt. Jeweils 100 Gramm nüchtern, also zwischen den Mahlzeiten oder als Frühstück. Bis zu 7 Gramm Fruchtzucker vertrug ich ganz gut, bis auf die zu testende Papaya. Das sollte ein weiteres Indiz sein, dass ich wohl zusätzlich unter einer Histaminintoleranz (HIT) litt, wie ich schon vermutet hatte. Daraufhin erhielt ich eine Liste der Nahrungsmittel, auf die ich ab sofort verzichten sollte, und es ging mir nach ein paar Tagen wirklich besser!

Natürlich frustrierte es mich, dass sich die Histaminintoleranz bestätigt hatte. Keinen Käse, keinen Rotwein, keinen Serranoschinken, keine Oliven, weder saure Gurken noch Nüsse oder Schokolade. Die Liste sah erschreckend aus! Außerdem waren das die Dinge, die ich echt gerne aß und trank. Doch was blieb mir übrig? Ich wollte, dass es mir endlich besser ging, außerdem hatte ich so viel Gewicht verloren und sah wirklich krank aus.

Nun musste komplett umgeplant werden. Welche Nahrungsmittel lassen sich durch

andere ersetzen? Welche Gerichte gehen problemlos? Was kann bedenkenlos immer gegessen werden? Was außer Haus? Was mache ich im Urlaub und bei Einladungen? Es bereitete mir wirklich Kopfzerbrechen, ich probierte sehr viel aus (und schmiss sehr viel weg!). Gerade bei der Kombination meiner Intoleranzen schlossen sich die Lebensmittel meist gegenseitig aus.

Den Unverträglichkeiten auf der Spur

Die Unverträglichkeiten von Laktose und Fructose lassen sich meist schnell diagnostizieren, doch die Histaminintoleranz ist das Chamäleon der Unverträglichkeiten. Anhand meines Beispiels siehst du schon, dass es etwas knifflig sein kann, den Unverträglichkeiten überhaupt auf die Spur zu kommen. Ich möchte dir erklären, was hinter den verschiedenen Unverträglichkeiten steckt, wie sie diagnostiziert werden und worauf man dann achten muss.

Fructoseunverträglichkeit

Viel Fructose bzw. Fruchtzucker befindet sich in Früchten, Fruchtsäften und Trockenfrüchten, in einigen Gemüsesorten, versteckt in Fertigwaren, in Honig, Haushaltszucker oder als Sirup (Fructose-Glukose-Sirup), als Feuchthaltemittel in Backwaren oder zum Süßen in verschiedenen Lebensmitteln. Oft steht auf der Packung »mit Fruchtzucker gesüßt« oder »mit natürlicher Fruchtsüße«.

Wie kommt es dazu?

Ein Zuviel an Fructose kann von manchen Menschen im Darm nicht richtig aufgenommen werden. Die Transporter (GLUT-5) reichen dafür nicht aus oder können die Fruc-

tose nur unzureichend aufnehmen. So gelangt der Fruchtzucker in den Dickdarm, wird von den dort ansässigen Bakterien zu Kohlenstoffdioxid, Wasserstoff, Methan und Buttersäure vergoren und verursacht die typischen Beschwerden: Blähungen, Bauchschmerzen besonders im rechten und linken Unterbauch, Darmgeräusche, Aufstoßen, Durchfälle, aber auch Verstopfung. Die Symptome können bereits 1 bis 2 Stunden nach dem Verzehr von Fruchtsäften auftreten oder erst nach 6 bis 24 Stunden, wenn zu viel Fructose in einer festen Mahlzeit verzehrt wurde.

Ein weiterer Grund für eine Fructoseintoleranz könnte auch der übermäßige Verzehr von zuckerfreien Süßigkeiten sein. Als Zuckerersatz werden Austauschstoffe wie Laktit, Mannit, Sorbit oder Xylit verwendet, die die Aufnahmekapazität des Fructose-Transporters im Darm weiter hemmen. Gerade zuckerfreie Kaugummis können zu einer sekundären Fructose-Unverträglichkeit führen.

Außerdem ist es in unserer Gesellschaft üblich geworden, Snacks oder Zwischenmahlzeiten in Form von Früchten, Trockenfrüchten, Müsliriegeln oder Fruchtjoghurts zu uns zu nehmen. Die Regel »5 am Tag«, womit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag gemeint sind, wird eher zugunsten von vier Portionen Obst und einer Portion Gemüse interpretiert. Eine Portion entspricht etwa einer hohlen Handvoll. Gerade bei kleinen Kindern passen da höchstens zwei Apfelschnitze oder eine halbe Mandarine hinein. Wenn wir stattdessen ein bis zwei Portionen Obst essen und unseren Vitamin- und Nährstoffbedarf mehr durch frisches Gemüse decken würden, hätten wir sicherlich weniger Beschwerden.

Ich selbst kann mich nicht erinnern, in meiner Kindheit so viel Obst angeboten bekommen zu haben, wie das heute bei unseren Kindern der Fall ist. Hier ein Glas Saft, da ein paar Apfelschnitze, eine Schale Brombeeren, einen Früchteriegel hier und ein »Obstquetschi« noch dazwischen. Natürlich sollten wir uns freuen, dass wir solche Obstvielfalt das ganze Jahr über genießen und daraus auswählen dürfen, aber in Maßen, am besten regional und vor allem saisonal! Essen wir im Sommer Beerenfrüchte, im Herbst Pflaumen und Trauben und im Winter gelagerte Äpfel, kommt das auch unserer Umwelt zugute.

Leider ist dies bei einer zusätzlichen Histaminintoleranz so nicht ganz durchführbar, denn gerade Herbst- oder Winterfrüchte wie Zwetschgen, Trauben und Zitrusfrüchte sind dann nicht verträglich. In diesem Fall muss dann doch ein kleiner Kompromiss geschlossen werden. Zum Beispiel im Sommer heimisches Obst und im Winter statt der Zi-

trusfrüchte ein Stück Apfel, ein paar eingeflogene Physalis oder im Gewächshaus gewachsene Heidelbeeren.

Diagnostische Möglichkeiten

Zur Diagnostik der Fructoseintoleranz bietet sich der H₂-Atemtest an. Da die Dickdarmbakterien den Fruchtzucker zu H₂ (Wasserstoff) verstoffwechseln, kann dieser nun im Atemtest ermittelt werden. Dieser Test wird beim Gastroenterologen durchgeführt und gibt zuverlässig Klarheit. Begleitend sollte jedoch unbedingt ein Ernährungstagebuch geführt werden. Auch der Besuch bei einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater ist lohnenswert, gerade wenn mehrere Intoleranzen zusammenkommen.

Hilfe in drei Phasen

Zunächst wird ein Drei-Phasen-Programm empfohlen. Es beinhaltet in Phase eins die Fructosekarenz. In den ersten ein bis zwei Wochen soll so der gestresste Darm zur Ruhe kommen.

In der Karenzphase sind folgende Lebensmittel tabu: Zucker, Honig, Sirup (Fructose-Glukose- oder Glukose-Fructose-Sirup), Dicksäfte, Säfte, Smoothies, Früchte und Trockenfrüchte, große Portionen Gemüse, das viel Fructose enthält. Außerdem schwer verdauliche Gemüsesorten mit Mehrfachzuckern (sogenannte FODMAPs) wie Lauch, Kohl und Hülsenfrüchte. Auch Inulin, ein eigentlich sehr gesunder unverdaulicher Mehrfachzucker, kann Beschwerden verursachen und sollte zunächst nicht verzehrt werden. Er ist in Knoblauch, Lauch, Weizen, Topinambur und Zwiebeln enthalten. Dieser Mehrfachzucker verursacht die typischen Blähungen, die so viele Menschen von diesen Lebensmitteln kennen.

Das Huckepackprinzip

Fructose kann durch das gleichzeitige Vorkommen von Glukose besser aufgenommen werden. Das nennt sich auch Huckepackprinzip. Daher werden Früchte mit einem günstigen Glukose-Fructose-Verhältnis auch besser vertragen. Dies kann man sich zunutze machen, indem man Obst gleichzeitig mit etwas Traubenzucker verzehrt oder beim Backen den Haushaltszucker im Verhältnis 4:1 mit Traubenzucker mischt. (Aber nicht mehr Traubenzucker, sonst bricht der Teig und bleibt sehr feucht.)

In Phase zwei kommt es zur Austestung der verträglichen und später auch der unverträglichen Lebensmittel. Generell sollten Honig, Sirup, Zuckerersatzstoffe (Sorbit usw.) und Obstsorten mit einem ungünstigen Fructose-Glukose-Verhältnis gemieden werden. Inulin kann wieder eingeführt werden und die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag bestehen weiterhin aus ein bis zwei Obst- und drei bis vier Gemüseportionen.

Phase drei ist die Stabilisierungsphase. Jetzt weiß man ungefähr, wieviel Fructose man nüchtern und in einer Mahlzeit verträgt. Auch Lebensmittel, die schwer verdaulich sind, wie Lauch und Hülsenfrüchte, kann man langsam wieder einbauen. Hülsenfrüchte jedoch nicht, wenn eine Histaminintoleranz vorliegt. Außer Haus kann es manchmal hilfreich sein, »Fructaid« oder Traubenzucker mit sich zu führen. Man sollte aber nicht beides gleichzeitig einnehmen.

Laktoseunverträglichkeit

Die Laktoseunverträglichkeit ist ein weitverbreitetes Phänomen, das eine deutliche genetische Komponente hat. In südlichen Ländern vertragen 40 bis 70 Prozent der Bevölkerung keine Laktose und in Asien sind es fast 100 Prozent. Dort gibt es traditionell keinen Milchkaffee oder Käsebrötchen zum Frühstück.

Wie kommt es dazu?

Die Enzymproduktion nimmt im Alter ab, was ebenfalls eine Laktoseunverträglichkeit verursachen kann. Auch eine akute oder chronische Darmerkrankung sowie eine längere Antibiotikaeinnahme kann eine Laktoseintoleranz zur Folge haben. Oft führt auch eine noch nicht diagnostizierte Histamin-

Kleine Begriffskunde: Welche Zucker gibt es?

Laktose = Milchzucker

Glukose = Traubenzucker

Galaktose = Schleimzucker

Laktose = Glukose + Galaktose (1:1)

Saccharose (Haushaltszucker) = Fructose + Glukose (1:1)

Disaccharid = Zweifachzucker

Oligosaccharid = Mehrfachzucker. Besteht aus 3 bis 9 Einfachzuckermolekülen (Raffinose, Stachyose, Verbascose). Kommt in Hülsenfrüchten wie Erbsen und Bohnen vor und verursacht die typischen Blähungen.

Polysaccharid = Vielfachzucker, d.h. Stärke

Zuckeralkohol: Laktit, Maltit, Mannit, Mannitol, Sorbit, Sorbitol, Xylit. Sorbit befindet sich als Feuchthaltemittel oft in Fertigbackwaren. Manchmal steht leider nur auf der Verpackung »enthält Alkohol«.

Lactase: Enzym zur Aufspaltung von Laktose in Glukose und Galaktose

intoleranz sekundär zu einer Laktose- und Fructoseintoleranz. Der Darm ist schlichtweg überlastet durch das Zuviel an Histamin und schränkt seine weiteren Aufnahmekapazitäten für andere Stoffe ein. Nachdem eine histaminarme Diät die Symptomatik verringert, wird auch manchmal die Laktose- oder Fructoseaufnahme wieder besser.

Da der Dünndarm zu wenig Laktase (das benötigte Enzym) herstellt, gelangt die Laktose in den Dickdarm und wird dort von Bakterien vergoren. Die daraus entstandenen Säuren, Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan