

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit

Wenn gesunde Ernährung Kinder krank macht

Ein Glas Milch, dazu ein Butterbrot und zum Schluss einen Apfel: Für viele Eltern sind das Bestandteile einer gesunden Ernährung für ihre Kinder. Was aber, wenn der Verzehr dieser Lebensmittel nicht vertragen wird und es zu Bauchkrämpfen, Durchfällen oder Pusteln im Mund kommt? Essen ist nur dann gesund, wenn wir es auch vertragen! Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind heute bereits bei Kindern ein zunehmendes Problem, auch wenn diverse Studien anderes erklären wollen. Denn über reine Befragungen erhält man sicher kein belastbares Ergebnis.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – was ist das? Man spricht davon, wenn bestimmte Nahrungsmittel schlecht oder gar nicht vertragen werden. Die Ursachen für diese Unverträglichkeiten sind vielfältig und müssen nicht zwingend immer eine Allergie bedeuten. Eine genaue Unterscheidung zwischen Unverträglichkeit und Allergie ist hier also notwendig.

Typisches Beispiel für eine Unverträglichkeit, das leider sehr häufig vorkommt, ist die Laktose-Intoleranz. Milchzucker kann nicht aufgespalten werden, weil das dafür zuständige Enzym (Laktase) fehlt. Der Milchzucker gelangt dann unverdaut bis tief in den Dickdarm und sorgt dort für Blähungen, Schmerzen und Durchfall.

Übrigens: Die Laktose-Intoleranz ist für Erwachsene eher Normzustand, da sich mit zunehmendem Alter die Laktase-Produktion verringert. Man geht davon aus, dass weltweit etwa 70% aller Menschen betroffen sind. Bei Asiaten und Afrikanern sind es fast 100%. In Deutschland vermutet man etwa 15%, wobei die Dunkelziffer höher liegen dürfte. Laut einer aktuellen Ernährungsstudie der Techniker Krankenkasse (TK) – „Iss was, Deutschland“ – ist jeder achte Mensch unter 25 Jahren laktoseintolerant. In diesem Altersspektrum sind

es also bereits 12% – die letzte Umfrage 2013 bezifferte diesen Anteil noch mit 1%!

Typische Unverträglichkeiten bei Kindern sind auch Reaktionen gegen Weizen und Fruktose. Bei Fruktose stellt sich ein relativ einfaches Problem, das leider meistens nicht beachtet wird. Der Körper kann etwa 30g Fruktose am Tag problemlos verarbeiten. Wer täglich ein Glas Apfel- oder Orangensaft trinkt und zwei bis drei Stücke Obst zu sich nimmt, hat die Menge, die der Körper gut verarbeiten kann, bereits überschritten. Zusätzlich fallen gesüßte Getränke und zuckerhaltige Backwaren ins Gewicht, die ebenfalls Fruktose enthalten.

Wichtig: Fruchtzucker ist nicht gleich Fruchtzucker. Bei der industriell verwendeten, hochkonzentrierten Fruktose handelt es sich um das billigste Mittel zum Süßen und Konservieren von Speisen und Getränken. Für den Organismus macht es einen deutlichen Unterschied, ob der Fruchtzucker in Form einer Frucht im Körper landet oder als Bestandteil eines Schokoriegels oder Fertigproduktes.

Kommt es dauerhaft zur Fruktose-Überdosierung, dann startet der Körper eine Abwehrreaktion auf dieses „Gift“. Deutlich erhöht ist in diesem Fall auch die Wahrscheinlichkeit, eine Fettleber zu bekommen, da zu viel Fruktose die Entgiftungsleistung der Leber beeinträchtigen kann.

Bei Weizen-Unverträglichkeit geht man davon aus, dass wahrscheinlich kleine Veränderungen in der Weizenproteinstruktur für die menschliche Immunreaktion verantwortlich sind.

Ausflug in die Biologie Getreide behalten nach Kreuzungen immer beide Chromosomenpaare. Einkorn verfügt dabei über die einfachste Codierung, da es nur 14 Chromosomen hat. Im Nahen Osten wurde Weizen mit einem Wildgras gekreuzt und es entstand der

„Emmer“ mit 28 Chromosomen. Der heutige Weizen enthält sogar 42 Chromosomen. In der Euphorie der Neuzüchtungen wurde vergessen, dass neue Sorten auch eine veränderte Glutenstruktur und -menge enthalten, die Basis für Gluten-Unverträglichkeit.

Wie kommt es zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten? Dass diese heute so zahlreich sind, hängt zunächst mit deutlich veränderten Ernährungsgewohnheiten zusammen: zu viel Zucker, zu viel Gluten und zu wenig gesundes, frisch und schonend zubereitetes Essen. Kommt z.B. eine veränderte Darmflora hinzu, dann kann sich schnell eine Unverträglichkeit oder Allergie entwickeln. Das kann nach einer Magen-Darm-Grippe passieren, von der man sich erholen muss, oder nach Antibiotika-Gabe, die die Darmflora zerstört. In solchen Fällen sollten probiotische Substanzen zur Unterstützung eingesetzt werden. In der Regel sind das Milchsäurebakterien oder bestimmte Pilze. Sie erhalten die Darmflora gesund und leistungsstark in Bezug auf die Erregerabwehr und sorgen dafür, dass bestimmte schlechte Substanzen nicht in den Körper gelangen.

Essen ist nur dann gesund, wenn wir es auch vertragen! Sich ausgewogen und gut zu ernähren ist mit einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit nicht immer einfach. Vielfach wird von medizinischer Seite zum Verzicht der unverträglichen Substanzen geraten. Das ist sicher die schlechteste Lösung. Vor allem in Familien mit mehreren Kindern, bei denen nicht alle mit Unverträglichkeiten auf diverse Nahrungsmittel reagieren.

Aufklären, informieren, natürlich behandeln Bei Kindern ist ein frühzeitiges Erkennen einer Unverträglichkeit schwierig, da sie sich verbal noch nicht eindeutig mitteilen und ihre Symptome nicht klar beschreiben können. Wollen Eltern engmaschig überprü-

fen, dann eignen sich ein Ernährungsprotokoll und die Beobachtung eindeutiger Zeichen, wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Schweißausbrüche oder auch die Farbe und Konsistenz des Stuhls. Wichtig ist zudem, zumindest bei kleineren Kindern, das Umfeld wie Großeltern, Kindergarten, Schule oder andere Personen zu informieren, bei denen die Kinder Zeit verbringen.

Die Therapie? Unser Konzept sieht eine spezielle Herangehensweise vor. Nach unserer Erfahrung gibt es sieben Primärsubstanzen, die für Unverträglichkeiten verantwortlich sind: Weizen, Zucker (Glukose), Fruktose, Laktose, Histamin, Eigelb und Eiklar.

Wir testen diese Allergene immer kinesiologisch aus und der Körper zeigt uns, auf welche Substanzen er schwach oder stark reagiert. Die schwach getesteten werden mit einem bioenergetischen Resonanzsystem (Symbioceuticals Harmonizer M.E.D.) für 30 Minuten eingeschwungen. Nach der Behandlung werden die Allergene nochmals getestet. Der Körper sollte dann auf alle Allergene stark reagieren. Ist dies nicht der Fall, wird die Behandlung für 15 Minuten wiederholt. Flankierend zu dieser Therapie ist in den meisten Fällen auch ein Aufbau der Darmflora angezeigt. Moderne Behandlungsmethoden aus dem Bereich der orthomolekularen und der Energiemedizin zeigen Möglichkeiten auf, die-se massiven Beeinträchtigungen positiv zu beeinflussen oder sogar zu stoppen. Sie bekämpfen die Unverträglichkeit oder Allergie nicht symptomatisch, sondern streben die Wiederherstellung einer gesunden Körperbalance an. Eine solche ganzheitliche Behandlung setzt sich aus drei Bausteinen zusammen:

- Gesunde, frische Ernährung unter Verzicht auf Kohlenhydrate
- Gezielte Versorgung mit Mikronährstoffen
- Anwendung der bioenergetischen Frequenztherapie

Baustein Ernährung Aus bioenergetischer Sicht ist es für Kinder mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit elementar, ihre Ernährung sofort und komplett umzustellen. Verzichtet werden sollte speziell auf Kohlenhydrate, also auf Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, zuckerreiche Getränke sowie frittierte Speisen. Der Grund: Die Aufnahme von Kohlenhydraten führt immer zu einem Anstieg der Insulinproduktion. Dieses Hormon fördert den Transport des Blutzuckers in die Zellen, blockiert aber gleichzeitig den Abbau von Fett. Es schließt die Zellen regelrecht zur Fetteinlagerung auf

und sorgt dafür, dass ein Zuviel an Zucker (= Kohlenhydrate) in Fett umgewandelt wird – als Speicher für „schlechte Zeiten“ (die es heute bei uns nicht mehr gibt). In Kombination mit zu wenig Bewegung sind Kohlenhydrate daher tendenzielle Dickmacher und Stoffwechselfremder. Oder andersherum: Reichlich frische Nahrung mit viel Obst und Gemüse, hochwertigem Eiweiß, gesunden Fettsäuren und ausreichend Wasser halten den Stoffwechsel in Schwung. Und ein aktiver Stoffwechsel ist die beste Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness.

Baustein Mikronährstoffe Es gibt 47 essentielle Mikronährstoffe, die lebenswichtig für den menschlichen Organismus sind. Kinder mit Allergien oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten weisen häufig bereits einen Mangel an diesen Nährstoffen auf. Es liegt nahe, dass ein solcher Mangel den Stoffwechsel beeinträchtigt und damit das Entstehen der Krankheit begünstigt. In jedem Fall sollten die Vitalstoffe im Rahmen einer speziellen Blutuntersuchung gemessen und vorhandene Mängel sollten mit Hochleistungs-Mikronährstoffen aufgefüllt werden. Es empfiehlt sich, die Blutuntersuchung nach acht Wochen zu wiederholen, damit der Erfolg der Vitalstoffgabe überprüft werden kann.

Baustein Bioenergetische Frequenztherapie Parallel empfehlen wir die Bioenergetische Frequenztherapie. Mithilfe von Frequenzen können funktionsschwache Organe zur Arbeit angeregt werden – nicht zuletzt der Darm. Überlagert man einen Krankheitserreger mit seiner Eigenfrequenz, wird dieser unschädlich gemacht bzw.

harmonisiert. Nebenwirkungen können nicht auftreten, allerdings zeigen „Erstverschlimmerungen“, ähnlich wie in der Homöopathie, die Wirksamkeit der begonnenen Therapie. Diese Therapieform ist schmerzfrei, gut verträglich und besonders für Kinder geeignet.

Jürgen Lueger

Therapeut, Bioenergetiker, Buchautor, Dozent an der Paracelsus Schule Freilassing, Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg



j.lueger@symbio-harmonizer.de

Literatur

Keikawus, Arastéh: Innere Medizin, Thieme Verlag, 2013

Ledochowski, Maximilian: Wegweiser Nahrungsmittelintoleranzen, Trias Verlag, 2009

Körner, Ute: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Haug Verlag, 2010

