



## Pressemitteilung

St. Michael bei  
Bleiburg, 12.06.2017

### Mit Laktose, Histamin und Glutenunverträglichkeit leben können

*Viele leiden an Lebensmittelunverträglichkeiten, insbesondere Glutenunverträglichkeit, Histaminunverträglichkeit sowie Laktoseintoleranz. Aber man kann damit leben.*

St. Michael bei Bleiburg, 02.Juni.2017 - [DPR] Viele denken, dass Lebensmittelunverträglichkeiten mit dem Verlust von Lebensqualität einhergeht. Das stimmt natürlich nicht, weil sich die betroffenen Personen nicht mit Lebensmittelunverträglichkeiten beschäftigen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, sich über die Themen wie Histaminunverträglichkeit, Gluten- und Laktoseintoleranz zu informieren. Denn nur so kann man die Beschwerden lindern, die durch die Lebensmittelunverträglichkeit entstehen. Zu den bekanntesten Unverträglichkeiten gehören, wie oben bereits erwähnt, die Laktoseintoleranz und die Glutenunverträglichkeit. Beide sind Bestandteile in vielen unserer Lebensmittel und es ist eine Herausforderung, sie im Alltag zu umgehen. Aber die Lebensmittelhersteller haben bereits reagiert und bieten immer mehr Lebensmittel, die ohne Nebenwirkungen oder Symptome von Laktose- oder Glutenunverträglichkeit gegessen werden können. Weniger bekannt ist die Unverträglichkeit des Botenstoffes Histamin. Dieser ist grundsätzlich wichtig für das Immunsystem. Mit dieser Intoleranz lässt sich der Lebensalltag aber auch genussvoll gestalten.

#### Mit Laktoseintoleranz leben

Laktose ist ein lateinischer Ausdruck und bedeutet Milchzucker, d.h. bei Laktoseintoleranz leidet man an der Unverträglichkeit von Milchzucker. Leider, nach Analyse der Bestandteile unserer Lebensmittel, ist Laktose in verschiedenen Formen in zahlreichen Lebensmitteln vorhanden. Aber hauptsächlich findet man den Milchzucker in Milchprodukten. Der Mensch muss den Zucker zerkleinern, um ihn im Verdauungsvorgang aufnehmen zu können. Das passiert mit Hilfe von Enzymen. Das Enzym, was diesen Milchzucker aufspaltet, wird Laktase genannt. Dieses spaltet den Milchzucker üblicherweise in die Produkte Glucose und Galaktose, die sogenannten Einfachzucker, auf. Von dem Körper können diese ohne weitere Probleme aufgenommen werden. Wenn der Körper aber nicht mehr Laktase Enzyme herstellt, kommt es sofort zu einer Laktoseintoleranz, d.h. der Milchzucker kommt ohne Zerkleinerung direkt in den Dickdarm, wo Bakterien den Abbau starten. Diesen Vorgang führt zu starken Schmerzen. Typische Zeichen wären hier Durchfall oder Bauchschmerzen, Blähungen oder sogar Erbrechen.

#### Laktoseunverträglichkeit erkennen und behandeln

Wie kann man erkennen, dass man unter Laktoseunverträglichkeit leidet? Zuerst sollte der Betroffene sein Essverhalten beobachten. Wenn man immer wieder bei den gleichen Produkten Beschwerden hat, dann sollte man den Arzt aufsuchen. Hier kann man dann ein Laktosetest durchführen. Die Intoleranz der Laktose wird mit einem Atemtest festgestellt. Wenn der Laktosetest positiv war, sollte man ab diesem Zeitpunkt seine Ernährung umstellen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, wie die Lebensmittel, die man zu sich nahm, zusammengesetzt sind. Es gibt hierfür zahlreiche Bücher, Webseiten, die sich mit Laktoseunverträglichkeit auseinandersetzen und Rezepte mit Ersatzlebensmitteln vorschlagen. Es gibt aber auch Medikamente, die man zum Essen

einnehmen kann, mit der man der Intoleranz vorbeugen kann.

## Glutenunverträglichkeit erkennen und damit leben

Gluten ist ein Protein, das in vielen Getreidesorten vorkommt, z.B. Gerste, Weizen, Dinkel, Roggen und Hafer, aber auch in vielen Urgetreidearten wie Emmer, Einkorn oder auch Kamut. Um die Glutenunverträglichkeit aus dem Weg zu gehen, muss man mit Getreidesorten kochen, die dieses Protein Gluten nicht haben, z.B. Reis, Hirse oder auch Teff. Teff ist eine Hirseart. Zudem gibt es sogenannte glutenfreie Pseudogetreidearten. Dazu zählen Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Wenn man sich nicht daran hält, hat man ähnlich wie bei der Laktoseintoleranz Beschwerden im Verdauungsvorgang.

Der Bereich Glutenunverträglichkeit ist sehr komplex, denn es gibt selten die eine Glutenunverträglichkeit. So kann es sich in einigen Fällen um eine Weizenallergie handeln. Andere Personen leiden unter der Glutensensitivität und wieder andere haben mit der Autoimmunerkrankung Zöliakie zu kämpfen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass sich die Personen von einem Arzt begleiten lassen. Ein Ernährungstagebuch hilft dabei, die gegessenen Lebensmittel und die entsprechenden körperlichen Reaktionen zu notieren, so dass der Arzt einfacher die Ursache erkennen kann. Der Arzt kann dann den richtigen Glutentest zur Untersuchung der Glutenintoleranz vornehmen. Das Gute ist, dass die Industrie genauso wie bei der Laktose neue Ersatzprodukte gegen die Glutenunverträglichkeit entwickelt hat. Aber auch Menschen, die bewusst auf Gluten in ihrer Ernährung verzichten möchten, können heutzutage zwischen vielen Alternativen auswählen.

## Histaminunverträglichkeit aber dennoch Genuss möglich

Histamin ist ein wichtiger Botenstoff im Immunsystem, z.B. aktiv im Magen-Darm-Trakt, Haut und Lunge. Gebildet wird das Histamin aus Histidin, einer Aminosäure. Aus der Sicht der Biochemie zählt Histamin zu den biogenen Aminen, zu denen auch Adrenalin, Serotonin und Dopamin gehören. Die biogenen Amine gehören zu Stoffwechselprodukten. Beim Menschen wirkt das Histamin als Gewebeshormon, was seine Bedeutung für den Körper noch einmal verdeutlicht. Histamin hilft, wenn der Körper entzündliche oder auch allergische Reaktionen aufweist. Es entfernt Fremdkörper aus dem Körpersystem und unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von äußeren Angriffen. Histamin ist ein Regulator bei den vielseitigen Stoffwechselfunktionen, die regelmäßig im Körper passieren. Es wird auch als Medikament eingesetzt, wenn eine Krebsimmuntherapie vorgenommen wird.

Natürlich kommt Histamin auch in Lebensmittel vor. Menschen, die unter einer Histaminunverträglichkeit leiden, müssen darauf achten, ob alles histaminarm ist, insbesondere Weine haben einen hohen Histaminanteil. Es ist sicher schwer, im Supermarkt so einen histaminarmen Wein zu finden, aber es gibt die histamingeprüften Weine. Verantwortungsbewusste Anbieter, wie zum Beispiel Histavino, haben sich auf die Herstellung der qualitativ hochwertigen Produkte für Menschen mit Unverträglichkeiten spezialisiert. Sie überzeugen dabei mit einer weitreichenden Produktauswahl. Zudem haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, über die Hintergründe und das Leben mit diesen Intoleranzen aufzuklären.

weiterführender Link: <http://www.histavino.com>

### Pressekontakt:

Histavino  
Martin Kusej  
St. Michael 1  
9143  
St. Michael bei Bleiburg

Firmenportrait:

Die Seite Histavino ist für Menschen interessant, die trotz ihrer Histaminunverträglichkeit nicht auf einen guten Tropfen Wein verzichten möchten. Martin Kusej, Seiteninhaber von Histavino, möchte Menschen mit Histaminintoleranz nicht nur informieren, sondern ihnen auch histaminarme Weine vorstellen. Er hat sich deshalb vor einer Weile auf die Suche gemacht und ist in seiner Heimat fündig geworden.

In Österreich und in Deutschland gibt es einige gute Öko Winzer, die ihre Weinstöcke biodynamisch anbauen und von daher ein offenes Ohr für die Problematik Histaminunverträglichkeit haben. Zusammen mit ihnen hat Martin Kusej eine Kooperation ins Leben gerufen und bietet den Bioweine und histaminarmen Wein auf der Seite Histavino im Onlineshop an. Ebenso kann über Histavino veganer Wein bestellt werden.

Pressemitteilung von: Histavino

Autor: Lars Heinemann