

Foodnews 04-2011

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

■ **Kleine Warenkunde: Pseudogetreide**

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) und dürfen kein
herkömmliches Getreide essen. Neben Kartoffel- und Reisprodukten stellen so genannte "Pseudogetreide",
die kein allergieauslösendes Gluten (Klebereiweiß) enthalten, eine Alternative für Zöliakiebetreffende dar.
Buchweizen, Amaranth und Quinoa sind botanisch gesehen kein Getreide, werden aber aufgrund ihrer
Verwendung gerne dazugezählt. Im engeren Sinne handelt es sich um Samen, die als Korn, Grütze oder
Mehl verarbeitet werden. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, das in Mittel- und Ostasien sowie in Europa
heimisch ist und in seiner Zusammensetzung dem Getreide sehr ähnlich ist. Seine Früchte sehen aus wie
kleine Bucheckern und haben eine nussige, leicht bittere Note. Ganze Buchweizenkörner, in der Pfanne
leicht angeröstet und mit gebratenen Speckwürfeln bestreut, schmecken gut als Beilage zu Fleischspeisen.
Auch aus Buchweizengrütze lassen sich schmackhafte Breie, Suppen und Aufläufe zubereiten. Aus dem
leicht gräulich-grünen Mehl kann man zum Beispiel Buchweizenpfannkuchen oder -knödel zubereiten.
Amaranth zählt botanisch zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist in seiner Heimat Südamerika eine
der ältesten kultivierten Pflanzen. Wie Mais können Amaranthsamens durch intensive, kurze trockene Hitze
(ohne Fettzugabe) gepoppt werden, zum Beispiel für Müslis. Die Herstellung von Vollkornmehl erfolgt
entweder aus unbehandelten oder gepoppten Körnern. Amaranthmehl eignet sich nur begrenzt zum Backen
von Brot, Teigwaren oder Pfannkuchen, weil das nötige Klebereiweiß nicht enthalten ist. Amaranthkörner
lassen sich ferner für Suppen, Gemüsepfannen, Aufläufe und Süßspeisen verwenden. Beim Kochen
entfalten sie ihren typisch nussigen Geruch.

Im Gegensatz zu Amaranth enthält die Samenschale der Quinoa, die ebenso aus Südamerika stammt und
ein Gänsefußgewächs ist, größere Mengen an bitter schmeckenden Saponinen. In Deutschland erhältliche
Quinoa ist in der Regel entbittert, in den meisten Rezepten wird dennoch das Waschen empfohlen, um
etwaige Rückstände zu entfernen. Die Verwendungsmöglichkeiten der Quinoa entsprechen denen von
Amaranth. Der nussig, leicht bitter schmeckende Samen wird ähnlich wie Reis gewaschen und dann mit gut
der zweifachen Menge Wasser aufgekocht. Dann lässt man sie bei kleiner Flamme etwa 15 Minuten quellen.
Rezepte mit Buchweizen, Amaranth oder Quinoa sowie Informationen rund um Glutenunverträglichkeit
finden Interessierte auch auf den Internetseiten der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (www.dzgd.de).

■ **Warenkunde Birnen: Herkunft, Anbau, Ernte**

Ursprünglich stammt die Birne aus dem eurasischen Raum und schon die alten Griechen und Römer zeigten
sich begeistert von der Frucht. Die meisten Züchtungserfolge gab es jedoch im 18. und 19. Jahrhundert in
Frankreich und Belgien. Ein Großteil der heute bekannten 2 500 Sorten wurde in diesem Zeitraum entdeckt.
Wobei die Sorten Alexander Lucas und Abate Fetel, die bekanntesten Birnen, lediglich Zufallsprodukte der
Züchter waren.

In Deutschland werden vor allem die Sorten Alexander Lucas, Conference und Williams Christ angebaut. In den letzten Jahren eroberte aber auch eine neue Sorte die deutschen Anbauflächen: Concorde, eine Kreuzung zwischen Conference und Vereinsdechantsbirne.

Die Birnen erreichen ihre Genussreife nicht am Baum, sondern müssen in speziellen Lagern nachreifen. Ausgereifte Früchte lassen sich nicht mehr lange lagern. Dank moderner Lagertechnik und starken Exporteuren wie Süd-Afrika und Südamerika können Birnen dennoch das ganze Jahr angeboten werden. Der Geschmack der Birne wird vor allem durch die Qualität zum Erntezeitpunkt bestimmt. Aber auch die Art der Lagerung und der Verpackung haben entscheidenden Einfluss und können bei Fehlern beispielsweise zu Wasserverlusten führen. Diese zeigen sich in Welkeerscheinungen, Glanz- und Konsistenzverlust. Jedoch heißt das nicht, dass auch die Inhaltsstoffe der Birne verloren gegangen sind. Ein praktischer Tipp für Zuhause: Birnen produzieren das Reifungsgas Ethylen (chemisch korrekte Bezeichnung: Ethen) und reagieren selbst auch empfindlich darauf. Wenn Sie mal keine reifen Früchte bekommen haben, können Sie die Birnen mit einer Plastikfolie bedeckt stehen lassen – nach ein paar Tagen sind die Birnen reif. Den gleichen Effekt haben Birnen auch auf andere Früchte, wie beispielsweise Kiwis und Bananen.

■ **Wie kocht man Eier richtig?**

Hart oder weich? Das ist reine Geschmackssache. Was genau aber passiert eigentlich beim Kochen von Eiern und wie kocht man sie richtig? "Das Eier beim Erhitzen fest werden, verdanken sie den Proteinen. Die Proteine liegen im Ei als vielfach gewundene Ketten vor. Durch die Hitze des kochenden Wassers entfalten sich die Ketten und das führt zur Gerinnung", so Ökotrophologe Harald Seitz vom aid infodienst aus Bonn.

Zum Kochen legt man die Eier am besten direkt in sprudelnd heißes Wasser, da die Garzeit erst mit dem Kochen des Wassers beginnt. Außerdem verteilt sich hierbei das Eiklar gleichmäßiger um das Eigelb. Die Gardauer richtet sich nach der gewünschten Beschaffenheit des Eies. Im Eiklar beginnen die Strukturveränderungen bei etwa 62 Grad Celsius. "Da die Dottergerinnung erst bei 65 bis 70 Grad Celsius beginnt, hat zum Beispiel das berühmte Fünf-Minuten-Ei einen weichen Dotter, während das Eiklar eben fest bleibt", weiß Seitz.

Bei einer Garzeit von sechs bis sieben Minuten spricht man von einem wachweichen Ei: Das Eiklar ist fest, der Dotter hat noch einen weichen Kern. Ab der achten Garminute erhält man ein hart gekochtes Ei. "Der Dotter ist beim Acht-Minuten-Ei noch nicht ganz fest. Erst bei einer Garzeit von zehn Minuten ist er schnittfest. Wenn man Eier noch länger kochen lässt, bildet sich ein grünlicher Ring um den Dotter, was auf einer chemischen Reaktion zwischen dem Eisen im Eigelb und dem Schwefel im Eiweiß beruht. Die Qualität des Eies beeinträchtigt das aber nicht", so Seitz. Wie bei vielen anderen Lebensmitteln auch, ermöglicht das Kochen der Eier eine bessere Verwertung der Inhaltsstoffe. Durch die Gerinnung der Proteine können sie von den Verdauungsenzymen besser aufgeschlossen werden.

■ **DLG-Experten nehmen 1.700 Käse und Frischkäse unter die Qualitätslupe**

Tsatsiki Frischkäse, Blauschimmelkäse, Hessischer Handkäs', Chili-Käse, internationale Käsespezialitäten.

Käse spiegelt wie kaum ein anderes Produkt die Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel wider. Damit einem einwandfreien Genuss nichts im Wege steht, nehmen die Experten des DLG-Testzentrums Lebensmittel in diesem Jahr rund 1.700 Käse und Frischkäse unter die Qualitätslupe. Im Mittelpunkt steht die sensorische Qualität, die durch mikrobiologische und chemisch-physikalische Labortests ergänzt wird. Produkte, die die DLG-Tests bestehen, erhalten eine DLG-Prämierung in Gold, Silber oder Bronze. Die Internationale DLG-Qualitätsprüfung findet am 7. und 8. April 2011 in Wiesbaden statt. Die Ergebnisse werden im Internet unter www.DLG.org/molkeireiproduktetest ab Juli veröffentlicht.

Unter den Lebensmittelherstellern gehört die Molkereiwirtschaft zu den innovativsten Branchen. Jedes Jahr kommen einige hundert Produkte mit neuen sensorischen Profilen auf den Markt. Neben klassischen Erzeugnissen, wie Tilsiter, Edamer, Gouda & Co. sind leichte, kalorienreduzierte Käse und Produkte mit Zusatznutzen wie die so genannten Wellfood- und Light-Erzeugnisse sehr erfolgreich. Weitere Trendsetter sind saisonale Käsesorten, insbesondere, wenn sie einen regionalen Bezug haben, saisonale Zutaten wie Kräuter enthalten und aus handwerklicher Herstellung stammen.

Testmethode

Im Zentrum der DLG-Käsetests steht die sensorische Beurteilung der Lebensmittel. Sie gibt Auskunft über die fachlich perfekte Herstellung und den Genusswert der Produkte. Im Mittelpunkt der sensorischen Anforderungen an Lebensmittelprodukte stehen die visuellen (z.B. Farbe), die haptischen (z.B. Konsistenz und Textur), die olfaktorischen (Geruch) und die gustatorischen Dimensionen (Geschmack). Die DLG hat Standards entwickelt und etabliert, die auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse nachvollziehbare Ergebnisse für die sensorische Bewertung der Produktqualität liefern. Laboranalysen und Verpackungskontrollen sind weitere Testkriterien. Jeder Käse und Frischkäse wird von der DLG nach einem produktspezifischen Schema bewertet.

DLG-Testzentrum Lebensmittel

Dank seiner Fach- und Methodenkompetenz ist das DLG-Testzentrum führend in der Qualitätsbewertung von Lebensmitteln. Jährlich werden rund 27.000 Lebensmittel von den Lebensmittel-Experten der DLG bewertet. Ein neutrales Experten-Netzwerk sowie Prüfmethode auf Basis aktueller wissenschaftlich abgesicherter und produktspezifischer Qualitätsstandards garantieren Neutralität und Qualitätstransparenz. Im Rahmen der Qualitätsprüfungen verleiht das DLG-Testzentrum Lebensmittel die Auszeichnungen "DLG-prämiert" in Gold, Silber oder Bronze.

■ **Trans-Fettsäuren in Pizza – wie gefährlich sind sie wirklich?**

Zur Klärung des gesundheitlichen Risikos durch trans-Fettsäuren in Pizza und anderen Lebensmitteln führte Manuela Marin, Vorsitzende der Informationszentrale PizzaExperten e.V. ein Interview mit Professor Werner O. Richter, Leiter des Instituts für Fettstoffwechsel und Hämorheologie in Windach am Ammersee.

Richter erklärte, dass in der in Deutschland üblichen Ernährung ungefähr zwei Drittel der aufgenommenen trans-Fettsäuren aus natürlichen Produkten und ein Drittel aus verarbeiteten Lebensmitteln stammen. Bei Pizza gibt es nur wenige Quellen für trans-Fettsäuren, allenfalls Käse, Olivenöl und Rindersalami. Auf einer durchschnittlichen Pizza ist die üblicherweise verwendete Menge an Käse für die Zufuhr von trans-Fettsäuren unproblematisch. Der Fettgehalt einer Pizza liegt zwischen 2 und 8 %, d. h. bei 200 g Pizza werden maximal 16 g Fett aufgenommen. Davon sind nur 1 – 3 % trans-Fettsäuren. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Pizza selbst gebacken wird, ein Tiefkühlprodukt ist oder aus der Pizzeria stammt. Das Gesundheitsrisiko durch trans-Fettsäuren ist in Deutschland laut Richter sehr gering. Der Konsum liegt im Durchschnitt bei unter einem Prozent der täglichen Energieaufnahme. Diese Menge wird nur bei äußerst extremen Ernährungsgewohnheiten mit einem übermäßigen Verzehr bestimmter Produkte wie Croissants überschritten.

■ **Verzicht auf Alkohol senkt Allergie-Risiko**

Magazin Reader's Digest gibt Tipps, wie man sich vor Allergien schützen kann

Viele Deutschen leiden gerade jetzt im Frühjahr unter Allergien, zum Beispiel unter dem lästigen Heuschnupfen. Was viele Betroffene nicht wissen: Es gibt Mittel und Wege, um sich zu schützen. Das Magazin Reader's Digest zeigt in seiner Mai-Ausgabe auf, was man vorbeugend gegen die tückischen Attacken tun kann. Einer der zentralen Ratschläge ist der Verzicht auf Alkohol. Forschern zufolge kann das in Bier, Wein und Schnaps enthaltene Histamin die Heuschnupfensymptome verschlimmern. Mehr noch: Untersuchungen zeigen sogar, dass regelmäßiger Weinkonsum das Risiko erhöht, eine saisonale oder ganzjährige Allergie überhaupt erst zu entwickeln. Menschen, die zu allergischen Reaktionen neigen, sollten deshalb auf Saftschorlen oder antialkoholische Cocktails umstellen.

Auch Antibiotika können Allergiesymptome verschlimmern. Grund genug, sie, soweit dies möglich ist, nur selten zu sich zu nehmen. Zwar töten Antibiotika krankheitsauslösende Bakterien, sie schädigen aber auch die Darmflora. Die Folge: Die körpereigene Abwehr von Allergenen wie Staub, Hautschuppen oder Pollen wird geschwächt.

Experten wie Gary Huffnagle, Professor an der Universität von Michigan in den USA, empfehlen deshalb, der Darmflora in der Folge einer Antibiotika-Behandlung etwas auf die Sprünge zu helfen: beispielsweise durch die Einnahme von Probiotika, die sich in Joghurt oder Nahrungsergänzungsmitteln befinden. Der

Schlüssel zu einer gesunden Ernährung und einer intakten Darmflora aber ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Ballaststoffen, Obst und Gemüse.

Menschen, die zu Allergien neigen, sollten auf mögliche Kreuz-Allergien achten. Wer zum Beispiel auf Beifuß reagiert, sollte besser rohe Zucchini, aber auch Bananen und Wassermelonen meiden. Die meisten allergenen Obst- und Gemüseproteine werden beim Kochen zerstört. Grundsätzlich gilt: Wer beim Essen plötzlich ein Kribbeln oder Juckreiz verspürt, sollte das betreffende Obst oder Gemüse nicht weiter verzehren, sondern einen Allergologen aufsuchen.

Neben der Ernährung gibt es weitere Möglichkeiten, das Risiko einer Allergieerkrankung einzudämmen. So haben Forscher herausgefunden, dass Stress ein Auslöser von Niesanfällen oder tränenden Augen sein kann. Dr. Gailen Marshall, Allergologe und Immunologe an der Universität von Mississippi in den USA, rät deshalb in der neuen Ausgabe von Reader's Digest: „Wenn Sie wissen, dass eine stressreiche Situation auf Sie zukommt, etwa auf einer Geschäftsreise, lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Nasenspray mit Kortikosteroiden verschreiben, das die Allergie schnell bekämpft.“

Wer unter mehreren Allergien leidet – zum Beispiel gegen Pollen und Hausstaubmilben – sollte mit dem behandelnden Arzt über eine ganzjährige Therapie sprechen, bei der dem Patienten kleine Dosen des Stoffes injiziert werden. Der Vorteil: Die Anfälle während der Pollensaison fallen dann weniger stark aus. Auch im persönlichen Umfeld kann man Allergien vorbeugen. Für die eigenen vier Wände empfehlen Experten die Anschaffung eines Hochleistungsfilters. Ein solcher HEPA-Filter – separat installiert oder im Staubsauger eingebaut – reduziert die Menge der Schwebstoffe in der Raumluft beträchtlich und hilft so, Allergieauslöser wie Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelsporen zu beseitigen. Luftentfeuchter verschaffen Allergikern ebenfalls Erleichterung, denn Hausstaubmilben gedeihen am besten bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 55 Prozent.

Wer gerne schwimmen geht, sollte stark chlorierte Schwimmbäder meiden. Der Grund: Untersuchungen haben ergeben, dass das Chlor die Atemwege von empfindlichen Menschen angreift und bereits vorhandene Allergien womöglich verstärkt. Reizungen an Augen, an der Haut und im Hals sind dabei unmissverständliche Hinweise.

■ Gewürze und Gemüse der Frühjahrsküche: Rosmarin

Wer auf das immergrüne Heilkraut „Rosmarinus officinalis“ mit den nadelartigen Blättern trifft, assoziiert seinen Duft sogleich mit mediterranen Genüssen. Rosmarin verströmt ein intensives Aroma, das ätherisch-würzig bis harzig anmutet und hat von April bis September Saison. Die jungen Triebe, Blätter und Blüten, die hellblau leuchten, sind allesamt essbar und werden gerne als Fleischgewürz für den Grill oder zum Aromatisieren in der Mittelmeerküche verwendet. Die ledrigen Laubblätter des Rosmarin enthalten ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide sowie Harze, die dem Gewürz einen besonderen Charakter verleihen. Da sich die Rosmarin-Note erst bei Hitze richtig entfaltet, empfiehlt es sich, das Gewürz bei warmen Speisen vorsichtig einzusetzen. Oft wird es in Kombination mit Thymian, Oregano, Majoran, Bohnenkraut und Lavendel als „Herbes de Provence“ oder auch gerne zusammen mit Petersilie verwendet. Beheimatet ist Rosmarin überall in der typischen Halbstrauchvegetation des Mittelmeeres, der „Macchia“. Angebaut wird er heute aber auch nördlich der Alpen bis nach England und in den USA. Kurz vor, während oder nach der Blüte werden die jungen Triebspitzen abgeschnitten. Die abgestreiften Blätter kommen anschließend getrocknet in den Handel. Das an Tannennadeln erinnernde Gewürz kann im Sommer frisch verwendet werden oder das ganze Jahr über, ohne große Geschmackseinbußen, auch als Trockengewürz. Aufgrund seines breiten Anwendungsspektrums in der Küche, im kosmetischen sowie medizinischen Bereich ist der Rosmarin vom Naturheilkundeverein NHV Theophrastus zur „Heilpflanze des Jahres 2011“ gewählt worden.

■ Fünf Portionen Obst und Gemüse trotz Fructose-Unverträglichkeit

Wenn nach dem Genuss von Obst, Trockenfrüchten oder Fruchtsäften der Magen grummelt, kann es sich um eine Fructose-Unverträglichkeit (Fructose-Malabsorption) handeln: Der Darm kann in diesem Fall den in den genannten Lebensmitteln enthaltenen Fructose (Fructose) nicht richtig verarbeiten. Folgen sind Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit oder Blähungen. Mit einer etwas veränderten Ernährung ist diese Unverträglichkeit gut in Schach zu halten. Damit der Körper gut mit wichtigen Nährstoffen aus Obst und Gemüse versorgt ist, sollten Betroffene häufiger zu Gemüse zu greifen.

Hierzulande wird Fructose schätzungsweise von einem Drittel der Erwachsenen und zwei von drei Kindern nicht gut vertragen. "Eine mit dem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft abgestimmte Ernährungsumstellung erhöht die Verträglichkeit von Fructose. Das ist wichtig, denn eine fructosefreie Ernährung schränkt die Lebensmittelauswahl stark ein. Zudem wird der Körper nicht ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt", erläutert Dr. Helmut Oberritter von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Was viele nicht wissen: Nicht nur frisches Obst und obsthaltige Produkte enthalten Fructose. Auch Limonaden, Cola- und Wellnessgetränke, Honig, Back- und Süßwaren, Speiseeis, Müsliriegel, Cerealienmischungen, Milchprodukte mit Früchten oder Säften enthalten viel Fructose. Für alle Betroffenen lohnt sich somit bei verarbeiteten Produkten ein Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe.

Vom Verdacht zur Gewissheit: Ein Arztbesuch lohnt!

Wer nach dem Verzehr von fructosehaltigen Lebensmitteln häufiger unter Beschwerden leidet, sollte seinen Verdacht mit einem Arzt besprechen. Mit dem sogenannten Wasserstoff-Atemtest und einem über mehrere Tage geführten Ernährungs- und Symptomprotokoll kann eine Fructose-Unverträglichkeit heute gut diagnostiziert werden.

Beschwerdefrei in drei Schritten

Mit der Diagnose "Fructose-Malabsorption" startet dann die Behandlung. Zunächst gilt es dabei festzustellen, wie viel Fructose der Betroffene vertragen kann. Dies geschieht in drei Schritten: In einem ersten Schritt wird die Fructosezufuhr stark eingeschränkt. Wichtig: Auch Haushaltszucker und gängige Zuckeraustauschstoffe wie die sogenannten Zuckeralkohole (z. B. Sorbit) sollten in dieser Phase gemieden werden. "Eine vollwertige Ernährung ist dennoch möglich, schließlich sind viele Produkte wie die meisten Gemüse, Getreideprodukte, ungezuckerte und nicht mit Fructosezusätzen angereicherte Milchprodukte gut verträglich", so Oberritter weiter. In der zweiten Phase erproben die Betroffenen die für sie verträgliche Menge an Fructose. Hierzu werden nach und nach Früchte und andere fructosehaltige Lebensmittel in den täglichen Speiseplan aufgenommen. In der dritten Phase ist es möglich, zu einer normalen Ernährung überzugehen. Um auf die von der 5 am Tag-Kampagne empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu kommen, kann Obst durch Gemüse ersetzt werden. Leckere Gemüse- und Salatrezepte der von der Europäischen Union geförderten Kampagne sind zu finden auf www.machmit-5amtag.de. Mehr Informationen zur Fructoseunverträglichkeit gibt es in der Broschüre "Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Sie kann unter www.dge-medianservice.de bestellt werden.

Hintergrundinformationen zur 5 am Tag-Kampagne

5 am Tag ist eine Ernährungskampagne, die sich dafür engagiert, dass die Menschen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen – das entspricht einer Menge von 650 Gramm für Erwachsene. Die deutsche 5 am Tag-Kampagne ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein. Zu den Mitgliedern gehören renommierte wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft, Krankenkassen, Ministerien, Stiftungen sowie zahlreiche Partner aus der Wirtschaft. Die Kampagne wird seit 2002 von der Europäischen Union und seit Herbst 2009 außerdem vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz mitfinanziert. Die Aussagen der 5 am Tag-Kampagne werden kontinuierlich von einem Expertengremium auf ihre wissenschaftliche Begründung und Richtigkeit überwacht.

■ Lebensmittel-Allergien sind eher selten

Nach einer gründlichen Diagnostik bestätigt sich nur jeder zehnte Verdacht. Etwa jeder dritte Deutsche befürchtet, auf irgendein Nahrungsmittel allergisch zu sein. "Doch nur bei etwa jedem Zehnten davon bestätigt sich der Verdacht", sagt die Münchner Ernährungstherapeutin Dr. Imke Reese im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Das bedeute aber nicht, dass die anderen Patienten eingebilddete Kranke sind. Viele vertragen aus anderen Gründen manche Lebensmittel nicht. Deshalb soll nach dem Ausschluss einer Allergie weiter gefahndet werden, woher das Drücken und Rumoren im Bauch rührt. Relativ häufig sind Unverträglichkeiten für Milchzucker und Fructose. Diese Patienten können durch Ernährungsumstellung viel Lebensqualität zurück gewinnen. Gewarnt wird von Allergie-Experten vor IgG-Antikörper-Tests, die besorgten Menschen teuer angeboten werden. Sie sagen nichts über eine Allergie aus.