

Zeitung für Besucher und Patienten der Uniklinik RWTH Aachen



© rangizz - stock.adobe.com

## Darmgesundheit beginnt mit dem Essen

Du bist, was du isst? Beim Darm ist dies auf jeden Fall so. Denn die Wahl der Lebensmittel beeinflusst die Zusammensetzung des Mikrobioms.

Mit einer Länge von etwa acht Metern und einer Innenfläche von rund 400 Quadratmetern ist unser Verdauungssystem nicht nur unser größtes, sondern auch eines unserer komplexesten Organe. Wer sich ausgiebig mit dem Darm beschäftigt, kann zu dem Ergebnis kommen, dass es sich um mehr als nur ein Verdauungsorgan handelt. Wenn wir unerfreuliche Nachrichten erhalten, müssen wir diese sprichwörtlich erst einmal verdauen. In angespannten und stressigen Situationen reagieren viele mit Durchfall. Direkte Auswirkungen unseres Wohlbefindens auf unsere Verdauung sind daher vielen von uns nicht fremd.

Im Laufe unseres Lebens verdaut unser Darm ungefähr 30.000 Kilogramm feste Nahrung. Billionen von Bakterien bilden die sogenannte Darmflora und unterstützen nicht nur die Verdauung der Nahrung, sondern

haben im positiven wie im negativen einen Einfluss auf unser Immunsystem. Unsere Ernährung wirkt sich dabei auf die Zusammensetzung der Bakterien aus. **Visite** gibt Ihnen auf den nächsten Seiten einen Einblick in die Funktionsweise unseres Darms, hilft, die Darmflora (auch Mikrobiom) besser zu verstehen und gibt Tipps, wie wir mit unserer Ernährung aktiv unsere Gesundheit fördern können. Zudem erklären wir Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten bekannter Darm-Erkrankungen wie der Zöliakie, Morbus Crohn und Hämorrhoiden.

Vieles mehr und warum es nie zu früh ist, über Darmkrebs-Vorsorge nachzudenken, verraten unsere Experten in diesem Heft und auf [www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de).

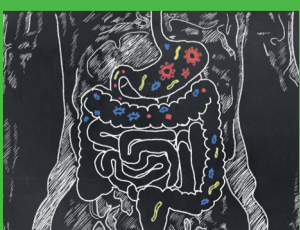
### Thema Wunderwerk Verdauung

Einfach QR-Code scannen  
oder lesen auf  
[www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de)

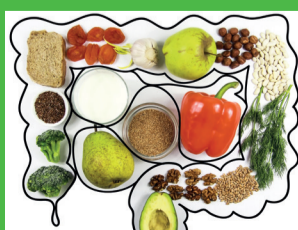


### Thema Hämorrhoiden

Einfach QR-Code scannen  
oder lesen auf  
[www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de)



02 | **Wie uns  
Darmbakterien  
beeinflussen**



03 | **Multitalent  
Darm**



04 | **Alarm  
im Darm**





# Wie uns Darmbakterien beeinflussen

**Unser Darm besteht aus Billionen von Bakterien. Sie unterstützen nicht nur die Verdauung der Nahrung, sondern haben wohl auch auf die Entstehung vieler Erkrankungen einen Einfluss. Immer mehr Menschen beschäftigen sich daher ausführlicher mit ihrer eigenen Darmgesundheit. Eine entscheidende Rolle spielen hierbei die sogenannten Probiotika. Für diese Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel geben Menschen zum Teil viel Geld aus, weil sie sich von der Einnahme eine gesündere Darmflora versprechen. Doch was können diese Produkte leisten und sind sie wirklich immer gesundheitsfördernd? [visite](#) gibt Antworten.**

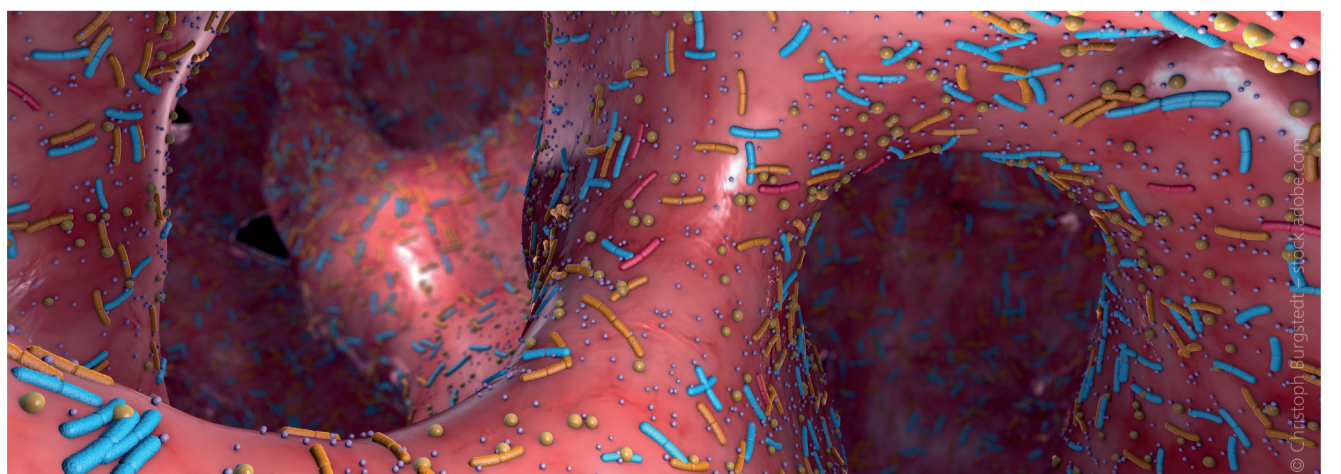
Viele Erkrankungen, die unseren Darm betreffen, geben Medizinern und Forschern noch etliche Rätsel auf. Geschätzt bereiten vier bis zehn Prozent der Deutschen wiederkehrender Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Krämpfe regelmäßig Probleme. Diese Beschwerden lassen sich zwar in der Regel gut diagnostizieren, aber Forscherinnen und Forscher kennen die Hintergründe der Beschwerden nur zum Teil. Genetische Veranlagungen, Infektionen, Stress, psychische Belastungen oder die Einnahme von Antibiotika gelten als bekannte Auslöser. Doch die vielfältigen Ursachen machen die Therapie oft schwierig, denn nicht jede Behandlung schlägt bei allen Patienten an. In den Fokus der Forschung rückt daher immer häufiger das sogenannte Mikrobiom – die Gesamtheit aller im Darm vorkommenden Mikroorganismen. Darunter versteht man die rund 100 Billionen Bakterien, die auf und in dem menschlichen erwachsenen Körper leben. Die Bakterien besiedeln die Haut, die Schleimhäute, den Mund, die Scheide, den Magen und natürlich den Darm. Insbesondere im Dickdarm lassen sich bis zu 1.400 verschiedene Arten nachweisen.

## Das Zusammenspiel der Bakterien

Die winzigen Organismen wecken seit längerem das Interesse vieler Forscherinnen und Forscher. Lange nahm man an, dass die Bakterien ausschließlich für die Verdauung zuständig wären. Mittlerweile zeigen die wissenschaftlichen Untersuchungen aber, dass sie offensichtlich vielfältigere Aufgaben im Körper übernehmen. Sie beeinflussen wohl das psychische Wohlbefinden, das Körpergewicht, das Immunsystem und spielen anscheinend bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen eine gewichtige Rolle. Forschende untersuchen hierbei beispielsweise den Einfluss auf Krankheiten wie Depression, Diabetes, Rheuma und das Reizdarm-Syndrom. Fest steht: Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, leidet bei Betroffenen die Gesundheit. Wie genau einzelne Wirkmechanismen ablaufen, muss die Wissenschaft aber noch genauer untersuchen. Die Mikrobiom-Forschung steht dabei noch am Anfang.

Tritt ein Ungleichgewicht in der Darmflora ein, greifen immer mehr Menschen zu dem Einsatz von Probiotika. Diese Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel enthalten „gute“ Bakterien, die eine Gesundung der Darmflora fördern sollen. Die Wirkung der Probiotika im Körper kann laut Forschungsergebnissen vielfältig sein: Beispielsweise hemmen sie das Wachstum schädlicher Keime und deren Anhaftung an der Darmschleimhaut, stärken das Immunsystem, können Entzündungen lindern und verbessern die Darmtätigkeit. Reicht es also, bestimmte Gemüsesorten oder im Supermarkt erhältliche Joghurts zu essen, die mit einer entsprechenden Wirkung werben? In der Regel nicht, denn diese enthalten zwar Millionen der gewünschten Bakterien. Für eine nachhaltige Wirkung bedarf es dabei aber in der Regel höherer Dosierungen, damit ausreichend lebende Bakterien den Darm überhaupt erreichen können.

Probiotika sind in der Apotheke erhältlich, aber vor allem die Wahl des richtigen Bakterienstammes ist teilweise nicht ausreichend erforscht. In der Regel fehlen fundierte Studien in der der Einsatz bei bestimmten Beschwerden einen positiven Effekt zeigt, Betroffene sollten sich daher unbedingt fachärztlichen Rat einholen, bevor sie einen Therapieversuch starten, um ihre Beschwerden zu lindern. Manche Bakterienstämme helfen beispielsweise bei Blähungen und Verstopfungen, während andere wiederum bei Durchfall angeschlagen haben. Da fundierte Studien fehlen, kann meist der Effekt bei dem jeweiligen Patienten nicht sicher vorausgesagt werden. „Trotzdem ist das Potential der Modulation der Darmflora enorm. Allerdings stehen wir mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen noch ganz am Anfang einer langen Entwicklung. Daher sollte aktuell die Therapie mit Probiotika noch sehr vorsichtig angegangen werden. Wir können daher aktuell nur feststellen, dass bei manchen die Therapie wirklich anschlägt, während sie bei anderen wiederum völlig wirkungslos ist“, so Prof. Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Klinik für



**Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik III)**

**Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein**

### Sekretariat

Sarah Prickartz, Tel.: 0241 80-80866

**Anmeldung Ambulanzen und Sprechstunden**  
Tel.: 0241 80-80862

Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Med. III) an der Uniklinik RWTH Aachen.

## Keine Universallösung

Für die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bleibt hier also noch einiges zu erforschen. Oft stecken die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einzelnen Bakterienstämmen noch zu sehr am Anfang, um allgemeine Therapieempfehlungen aussprechen und wissenschaftlich fundiert unterfüttern zu können. Einige Studien zeigen zudem, dass einzelne Probiotika bei gestörten Darmbarrieren problematische Folgen haben können und – beispielsweise bei dem Einsatz nach der Gabe von Antibiotika – die Gesundung der Darmflora verzögern oder gar schädigen können. Die natürliche Regenerierung des Darms lieferte bei Kontrollgruppen in diesen Studien ebenfalls genauso gute bis bessere Ergebnisse. Probiotika sollten daher nicht als ein Allheilmittel betrachtet werden, sondern ihr Einsatz sollte immer durch eine fachmännische Beratung und Behandlung begleitet werden. Insbesondere aber bei Antibiotika-assoziierten Durchfallerkrankungen ließen sich in Studien eine hohe Wirksamkeit auf den Krankheitsverlauf nachweisen. Der Einsatz von Probiotika zur Prävention und Behandlung kann hier nach Abklärung sinnvoll sein.



# Multitalent Darm

## So wirkt die Ernährung auf unser größtes inneres Organ.

Wenn es um unser tägliches Essen geht, haben wir oft klare Vorstellungen: Gesund soll es sein, möglichst schnell zubereitet und schmecken sollte es auch. Nirgendwo sonst in unserem Körper liegen Gesundheit, Krankheit, Wohlfühl und Unwohlsein so nah beieinander wie in unserer Verdauung. *apropos* erklärt Ihnen, welche Auswirkungen unsere Ernährung auf unseren Darm und unseren Körper haben kann und gibt Tipps für einen ausgewogenen Speiseplan.

Der Darm ist das größte innere Organ des menschlichen Körpers. Zum einen stellt er dem Körper verwertbare Nahrungsbestandteile zur Verfügung, zum anderen entlastet er ihn von unnützen Stoffen oder unerwünschten Keimen. In der Darmschleimhaut sitzen rund 70 bis 80 Prozent der körpereigenen Immunabwehrzellen. Sie haben die Aufgabe, toxische Stoffe und verschiedene Krankheitserreger unschädlich zu machen, die größtenteils über die Nahrung in unseren Körper gelangen. Unterstützt werden sie dabei von nützlichen Bakterien und Pilzen, die zusammengenommen die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, bilden. Ist diese intakt, haben es Mikroorganismen schwer, sich dauerhaft im Darm einzunisten. Damit die Abwehrzellen, Bakterien und Pilze allerdings richtig arbeiten können, um den Körper und das Immunsystem gesund zu halten, ist eine nähr- und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Wer sich also langfristig ungünstig oder falsch ernährt, macht sich anfälliger für Infekte und erhöht das Risiko für Entzündungen, Erkrankungen des Darms und Übergewicht.

### Der Mensch ist, was er isst

Unsere Ernährung hat – gemeinsam mit sportlicher Bewegung und innerer Balance – viel mit unserem psychischen wie auch physischen Wohlbefinden zu tun. Sie liefert Energie, kann entscheidend zu unserer Gesundheit beitragen und sehr vielseitig sein. Durch Essen und Trinken werden nicht nur Hunger und Durst gestillt, dem Körper werden auch essenzielle Vitamine, Nährstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette zugeführt. Diese Stoffe haben viele unterschiedliche Funktionen und Aufgaben. Sie versorgen den Körper mit Energie, sind wichtig für Organfunktionen, Wachstums- oder Zellerneuerungsprozesse und helfen dabei, abgebaute und ausgeschiedene Stoffe auszugleichen. Vor allem der Darm als größtes Immunorgan des Körpers spielt dabei eine entscheidende Rolle. Er beeinflusst neben der Verdauung auch den Stoffwechsel und das Immunsystem. Eine nährstoffreiche, vollwertige Kost unterstützt daher nicht nur eine gesunde Lebensweise, sondern auch eine intakte Darmflora. „Eine unausgewogene und ungesunde Ernährung hingegen kann zu gesundheitlichen Problemen führen und für Entzündungen oder Krankheiten sorgen. Um dies zu vermeiden, ist es ratsam, den Konsum von industriell hergestellten Produkten zu reduzieren und möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden. Denn diese machen durch einen höheren Ballaststoffgehalt satt und liefern wichtige Vitalstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Enzyme in der ausreichenden Menge und Qualität“, erläutert Birgit Tollkühn-Prött, Leitende Diätassistentin des Ernährungs- und Diabetesteam/Pflegedirektion (PEDT) der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Med. Klinik III) an der

Lesen Sie mehr!  
Thema Ernährung:  
Volle Kornkraft voraus

Einfach QR-Code scannen  
oder lesen auf  
[www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de)



© Poligoone – stock.adobe.com

Uniklinik RWTH Aachen sowie zertifizierte Ernährungsberaterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

### Abwechslungsreiches Essen für eine gesunde Darmflora

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung fördert die eigene Gesundheit. Denn das, was wir essen, stärkt entweder die guten und gesundheitsfördernden Zellen und Bakterien oder die schlechten, die uns Probleme bereiten können. Die Palette der uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel ist so groß, dass es im Grunde kein Problem für uns darstellen sollte, die wertvollen Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen. „Eine gesunde Darmflora benötigt dabei vor allem frisches Obst und Gemüse sowie gesundheitsfördernde Fette und viele Ballaststoffe. Auch milchsäurebildende Lebensmittel wie Kefir oder Sauerkraut tun dem Darm gut“, fügt Frau Tollkühn-Prött hinzu. Die Ernährung mit weniger gesundheitsfördernden Fetten und hohem Anteil an Lebensmitteln wie beispielsweise Weißmehlprodukten, Fertigprodukten, Fast Food und sehr zucker- und fetthaltigen Nahrungsmitteln kann vor allem in großen Mengen auf die Darmflora wirken und die Vielfalt der guten Bakterien reduzieren. Auch ein hoher Konsum an gesättigten Fettsäuren, wie sie beispielsweise in tierischen Produkten vorkommen, kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Cholesterin- und Blutfettwerten, insbesondere wenn schon eine Erhöhung der Laborwerte zu erkennen ist. Wer sich daher sehr unausgewogen oder einseitig ernährt, riskiert Mangelerscheinungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche.

Unser Essen kann unseren sensiblen Darm täglich aufs Neue beflügeln oder lähmen. Um eine gesunde Bakterienvielfalt aufzubauen und die Darmflora intakt zu halten, ist jedoch eine abwechslungsreiche Ernährung unumgänglich. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen und genießen Sie es, denn bringt nicht zuletzt gutes, gesundes Essen auch Freude mit sich? In diesem Sinne: **guten Appetit!**

## 10 Tipps für eine gesunde Ernährung

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) kann eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Daher ist es wichtig, auf eine möglichst vollwertige Kost zu achten.

Diese 10 Tipps geben Orientierung:

- 1 abwechslungsreiche, überwiegend pflanzliche Lebensmittel – Basis der Ernährung!
- 2 fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag (Handmaß)
- 3 wenig Salz und Zucker
- 4 Vollkornprodukte mit genügend Flüssigkeit zu sich nehmen und gesundheitsfördernde Fette bevorzugen (pflanzliche Öle und Streichfette)
- 5 Milchprodukte ergänzen den Speiseplan
- 6 maximal 600 Gramm Fleisch pro Woche
- 7 Fisch ein- bis zweimal pro Woche (200 Gramm pro Portion)
- 8 Sport treiben und in Bewegung bleiben, Alltagsbewegung verbessern (10.000 Schritte)
- 9 etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser, Kräutertees)
- 10 schonende Zubereitung mit Spaß, Liebe und Fachwissen sowie Zeit und Genuss beim Essen und Trinken – Achtsamkeit in den kleinen Genüssen



# Alarm im Darm

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Prof. Christian Trautwein

**Ein leckeres Glas Wein zum Ausklang des Abends, eine Tasse Milch mit Honig zum Einschlafen, ein Weizenbrötchen zum Frühstück – eine Fülle an Lebensmitteln kann allerlei Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Hautprobleme verursachen. Dahinter kann, muss aber nicht zwingend eine Nahrungsmittelunverträglichkeit stecken. Viele haben einen Verdacht, gehen aber nie zum Arzt. Bei anderen ziehen bis zur richtigen Diagnose Jahre ins Land. Ob mit oder ohne professionellen Rat – manche Patienten kasteien sich regelrecht und riskieren sogar einen Nährstoffmangel.**

### Echte Lebensmittelallergien sind selten

Der Begriff „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ umfasst alle Erkrankungen, die mit gesundheitlichen Beschwerden durch die Nahrungsaufnahme einhergehen, wobei es sich hauptsächlich um nicht-allergische Nahrungsmittelintoleranzen handelt. Hierbei ist meistens der Darm betroffen. Nur fünf Prozent leiden an den wesentlich riskanteren Nahrungsmittelallergien, die sich auf die Haut auswirken oder eine laufende Nase und Magenbeschwerden verursachen. „Insgesamt steigen die Raten der Unverträglichkeiten“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin (Medizinische Klinik III) an der Uniklinik RWTH Aachen. „Das liegt an der verbesserten Diagnostik im Vergleich zu vor zehn Jahren, an der erhöhten medialen Aufmerksamkeit und veränderten Ernährungsgewohnheiten.“

### Fructozuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz)

Fructozucker, auch Fruktose genannt, verleiht Obst seine Süße. Der Zucker wird aus dem Darm über ein Transporteiweiß ins Blut geschleust. Der Transporter kann allerdings nur eine begrenzte Menge befördern. „Bei einem Drittel der Deutschen funktioniert die Fruktose-Schleuse nicht oder nur eingeschränkt, darum reagieren sie schon auf kleinere Mengen der Fruchtsüße mit Beschwerden. Blähbauch und Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind typische Symptome“, so Prof. Trautwein.

**Tipp:** Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Fruktoseintoleranz vorliegt. Diese wird mittels Atemtest festgestellt. Üblicherweise müssen Sie bei positiver Testung nicht komplett auf Fruktose verzichten. Fructozuckerreiche Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Obstsaft, Äpfel, Honig und mit Fructozucker angereicherte Fertigprodukte sollten Sie lieber nur in Maßen essen.

### Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Milchzucker oder Laktose kommt in der Muttermilch und in Milch von Säugetieren vor. Viel Laktose steckt zum Beispiel in Milch, Quark, Sahne und Frischkäse. Wer nach dem Verzehr unter Darmbeschwerden leidet, hat vermutlich einen Enzymmangel. „Damit der Milchzucker verwertet werden kann, muss er im Darm aufgespalten werden. Dafür ist das Enzym zuständig. Wird zu wenig davon gebildet oder wirkt es nicht ausreichend, kann weniger Laktose abgebaut werden“, erklärt Prof. Trautwein. Der Zucker gelangt auf diese Weise in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien zerlegt. Die dadurch anfallende Gasbildung kann Blähungen, Durchfall und Bauchgrummeln verursachen. Eine Laktoseintoleranz ist übrigens nicht angeboren, sondern wird im Laufe des Lebens erworben.

**Tipp:** Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie eine Laktoseintoleranz haben. Dafür wird er einen Atemtest machen. Liegt eine Laktoseintoleranz vor, empfiehlt es sich – je nach Ausprägung – ganz auf laktosehaltige Lebensmittel zu verzichten oder den Verzehr einzuschränken. Hungern muss niemand: In den Supermarktregalen stehen zahlreiche laktosefreie Produkte. Alternativ können Betroffene das Enzym Laktase zum Essen einnehmen, wenn in ihrer Speise Laktose vorkommt.

### Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)

Prof. Trautwein erklärt: „Die Zöliakie ist ein Sonderfall. Sie ist weder eine Allergie noch eine klassische Unverträglichkeit, auch wenn sie so bezeichnet wird“. Gluten verträgt man dann nicht, wenn die Darmschleimhaut durch das Vorhandensein des Klebereiweißes Gluten entzündet ist. Das körpereigene Abwehrsystem sieht Gluten als Feind an und löst eine Immunreaktion in der Darmschleimhaut aus, die mit einer Entzündung einhergeht. Zöliakie führt zu Fettstühlen, Durchfall, Gewichtsverlust und Wassereinlagerungen. Außerdem kann sie Vitaminmangel, Blutarmut, Osteoporose, eine Depression sowie Gelenk- und Hautbeschwerden auslösen.

**Tipp:** Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie den Verdacht haben, kein Gluten zu vertragen. Steht die Diagnose fest, müssen Sie konsequent auf das Klebereiweiß Gluten verzichten. Es kommt in Getreiden wie Weizen, Dinkel und Roggen vor sowie in sehr vielen verarbeiteten Lebensmitteln. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Glutenfreie Kost ist weit verbreitet. Wer Brot liebt, muss nicht darauf verzichten, sollte aber eine Spezialbäckerei aufsuchen. Diese gibt's zum Beispiel in Aachen, in Eschweiler und Düren.

### Weizen/Gluten-Sensitivität?

Es gibt Menschen, die weder eine Weizenallergie noch Zöliakie haben, aber trotzdem Darmprobleme bekommen, wenn sie Weizen oder andere glutenhaltige Getreide essen. Diese Menschen leiden vermutlich an einer Weizensensitivität, unter anderem auch als „Nicht-Zöliakie-Nicht-Allergie-Weizenunverträglichkeit“ bezeichnet.

**Tipp:** Besteht der Verdacht auf eine Empfindlichkeit gegenüber den pflanzlichen Eiweißen, kann man sich für einige Wochen ATI-arm ernähren (ATI= Amylase-Trypsin-Inhibitoren; pflanzliche Eiweiße). Das bedeutet: „Verzichten Sie einige Wochen auf Weizen und andere aus glutenhaltigen Getreiden hergestellte Lebensmittel“, so Prof. Trautwein. „Aber bitte nicht so strikt, wie Zöliakie-Patienten. Das ist nicht notwendig.“

### Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz)

Histamin gehört wie Serotonin oder Thyramin zu der Gruppe der biogenen Amine. Das sind körpereigene Botenstoffe, die vor allem in Haut, Lunge, Nervenzellen und im Verdauungstrakt vorkommen. Histamin findet sich aber auch in zahlreichen Lebensmitteln wie Alkohol, gereiften Käsesorten, Schimmelpilzkäse, gereiften Wurst- oder Fischwaren sowie Schokolade, Bananen, Tomaten und Erdbeeren. Manche Menschen bauen das aus dieser Nahrung bzw. diesen Getränken stammende Histamin verzögert oder nur unvollständig ab. Mögliche Symptome sind Kopfschmerzen und Migräne, Asthma, Blutdruckabfall und Schwindel, Magen-Darm-Probleme, Herzrasen, Juckreiz oder Hautrötungen.

**Tipp:** Eine Unverträglichkeit lässt sich aktuell nur schwer nachweisen. Prof. Trautwein rät: „Suchen Sie bei Verdacht einen Allergologen und einen Ernährungsberater auf, um gemeinsam herauszufinden, welche Lebensmittel Probleme bereiten.“

**Generell gilt: Hinter Magen-Darm-Beschwerden können sowohl harmlose als auch ernste Ursachen stecken. Nicht immer sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Ursache. Wer starke, anhaltende oder wiederkehrende Beschwerden hat, sollte deshalb unbedingt einen Arzt aufsuchen.**

Alles zur  
Darmkrebsvorsorge  
finden Sie hier:

Einfach QR-Code scannen  
oder lesen auf  
[www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de)



Lesen Sie mehr!  
Thema Colitis ulcerosa und Morbus Chron: Wenn der Darm streikt

Einfach QR-Code scannen  
oder lesen auf  
[www.aproposgesund.de](http://www.aproposgesund.de)



### Impressum

**Herausgeber:** Uniklinik RWTH Aachen **Verantwortlicher:** Dr. Mathias Brandstädter **Redaktion:** Dr. Mathias Brandstädter, Michaela Mütter **Satz und Layout:** Michaela Mütter **Fotos:** Uniklinik RWTH Aachen, Fotolia, **Herstellung und Druck:** Flyeralarm **Anschrift der Redaktion:** Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen **E-Mail:** kommunikation@ukaachen.de **Auflage:** Uniklinikvisite erscheint in einer Auflage von 1.000 Stück.