



Frühstücks-Newsletter 1

Frühstück & Lebensmittelunverträglichkeiten

Was tun, wenn das Frühstück Bauchschmerzen verursacht?

Kommt Ihnen das bekannt vor: Nach dem Frühstück klagen Kinder über Bauchschmerzen und Übelkeit? Bei diesem Phänomen muss es sich nicht zwangsläufig um die allseits bekannte Schulkrankheit oder Schwänzeritis handeln. Die Ursache kann auch eine Lebensmittelunverträglichkeit sein. Die häufigsten Formen sind die **Fruktosemalabsorption** und die **Laktoseintoleranz**.



Fruchtzucker wird nicht richtig aufgenommen

Bei einer **Fruktosemalabsorption** ist die Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) aus dem Darm ins Blut gestört.

Der Fruchtzucker gelangt vermehrt in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden. Klagt ein Kind nach dem Verzehr von frischem Obst zum Frühstück oft über Magenkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall, ist die Ursache mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Fruktosemalabsorption.

Aber Vorsicht! Fruktose kommt, wie der Name vielleicht vermuten lässt, nicht nur in Früchten vor, sondern immer öfter auch in

- mit Fruktose gesüßten Joghurts, Quarkspeisen und Marmeladen
- Getränpulvern und Eistee
- Süßigkeiten

Auch viele Kinderprodukte wie Joghurts oder Müslis sind bei näherem Hinsehen oft nicht so gesund, wie die Werbung vermuten lässt, da häufig größere Mengen Fruktose zugesetzt werden. Dies ist verhängnisvoll für jedes Kind mit einer Fruktosemalabsorption. Lesen Sie daher immer die Zutatenliste durch!

Wie viel Fruktose ein Kind verträgt, ist sehr unterschiedlich. Daher muss jeder Betroffene für sich austesten, wo die individuelle Grenze der Verträglichkeit liegt. Das bedeutet: Nicht jeder, der unter einer Fruktosemalabsorption leidet, muss vollständig auf alle Lebensmittel verzichten, in denen Fruktose enthalten ist.





Frühstück & Lebensmittelunverträglichkeiten

Was tun, wenn das Frühstück Bauchschmerzen verursacht?

Das Enzym zur Milchzucker- verdauung fehlt

Eine andere Lebensmittelunverträglichkeit ist die **Laktoseintoleranz**, bei der Laktose (Milchzucker) Beschwerden verursachen kann. Den Betroffenen fehlt das Laktose abbauende Enzym Laktase. Die Beschwerden sind dieselben wie bei einer Fruktosemalabsorption.

Laktose ist nicht nur in Milch und allen Milchprodukten zu finden, sondern auch als Bindemittel in zahlreichen Wurst- und Broterzeugnissen, Schokolade, vielen Fertiggerichten, Gewürzmischungen und Margarine.

Nicht für jedes Kind ist somit ein Glas frische Milch gut. Und auch die Schokocreme auf dem Frühstücksbrot kann schnell zur Quälerei werden, wenn der Magen danach streikt.

Bei einer Laktoseintoleranz ist der vollständige Verzicht nicht die Lösung! Das in Milchprodukten enthaltene Kalzium ist insbesondere für Kinder im Wachstum lebensnotwendig! In der Regel werden Sauermilchprodukte oder Joghurt aufgrund ihres geringeren

Laktosegehaltes besser vertragen als Frischmilch. Auch andere Lebensmittel wie Hartkäse, Kohlrarten, Brokkoli, Sesam, Leinsaat und Mineralwässer enthalten Kalzium und können zur Bedarfsdeckung beitragen. Sojaprodukte enthalten natürlicherweise kaum Kalzium, können jedoch



vom Hersteller mit diesem angereichert sein. Beim Kauf also immer auf die Inhaltsstoffe achten.

Und auch aus der Lebensmittelindustrie naht Hilfe: Es gibt immer mehr Milchprodukte, die keine Laktose enthalten. Auch hier gilt also: Immer auf die Zutatenliste achten! Hellhörig werden sollten Sie bei Ausdrücken wie: Milchzucker, Molke, Molkepulver, Süß- und Sauermolke.

Bei jeder Lebensmittelunverträglichkeit empfiehlt es sich, eine verlässliche Diagnose durch einen Arzt einzuholen, um die Ernährung optimal umzustellen.



Milch-
zucker



Weitere Informationen zum
Thema Frühstück sowie
Rezepte oder Wochenpläne
für einen guten Start in den Tag
finden Sie unter
www.fruehstueck-fertig-los.de.