

# Intoleranzen

Von Dusan Deak

Laktoseintoleranz ist nicht so gesund, wie man dachte. Es hat sich herausgestellt, dass bereits der normale alltägliche Konsum von Sojamilch, Tofu und den vielen anderen geschmack- und laktosefreien Milch- und Fleischersatzprodukten aus Soja ein Gesundheitsrisiko in sich birgt. Sogenannte isoflavone Phytoöstrogene, Pflanzenstoffe, bewirken möglicherweise Schäden im Darm, Gelenkschäden und Wachstumsverzögerungen bei Säuglingen und Kleinkindern. Das sagen Ernährungsexperten von der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Erste Hausärzte empfehlen ihren besserverdienenden Grün-Wähler-Patienten, sich eine neue Freizeitbeschäftigung zu suchen. Auch in bildungsfernen Schichten hat sich Laktoseintoleranz herumgesprochen. Ein schneller, zeitnaher Umstieg auf Glutenunverträglichkeit wäre wünschenswert, ist aber in manchen Fällen unrealistisch.

Patienten, die auf den täglichen Sojamilchschaum mit Espresso nicht verzichten können, sollten vorübergehend auf Kokosmilch umsteigen. Bei der Alternative, freilaufende Blattläuse zu melken, wie das die Ameisen tun, steht der Aufwand in keinem Verhältnis zum Ertrag.

Übrig bleiben die Sojaanbaugelände, denen in Lateinamerika große Regenwaldflächen zum Opfer fielen. Eine laktosefreie Biodieselverwertung scheint momentan schwer durchsetzbar. Vielleicht könnte man die dortigen Sojabergen zu einer Pyramide auftürmen, zum Gedenken an die Grün-Alternativen.

*<https://www.jungewelt.de/artikel/315363.intoleranzen.html>*