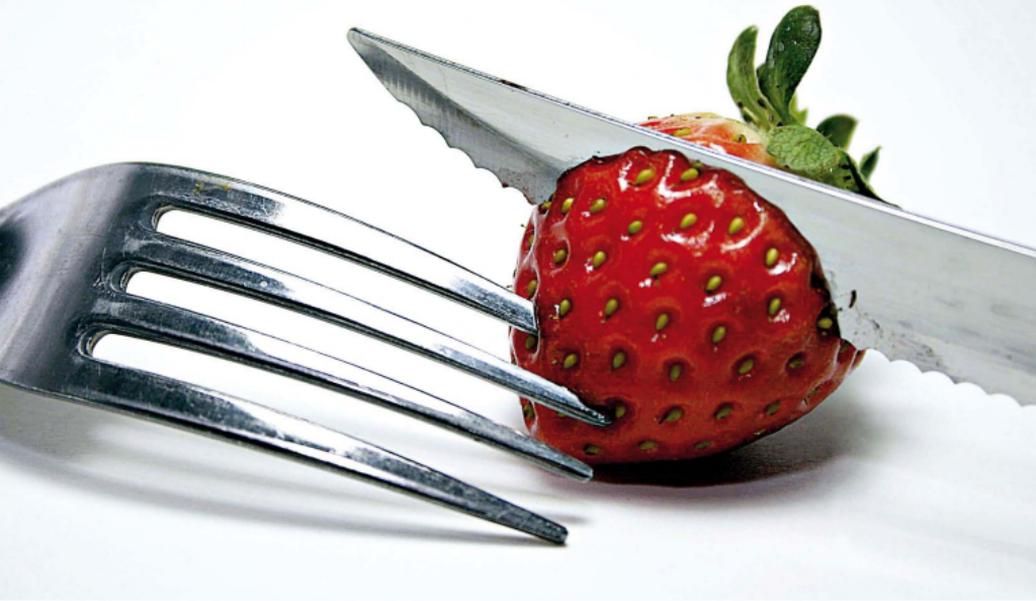


# 5



---

## Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

Wenn Essen krank macht

---

## Nahrungsmittelunverträglichkeit – was bedeutet das?

Nahrungsmittelunverträglichkeit bedeutet, dass nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel Beschwerden oder Erkrankungen auftreten. Man schätzt, dass mindestens ein Drittel der Bevölkerung mit solchen Unverträglichkeiten konfrontiert ist – mit steigender Tendenz. Je nach Art der Reaktion kann der Körper relativ rasch nach dem Essen auf das unverträgliche Lebensmittel reagieren, häufig treten die Beschwerden jedoch erst 8 bis 72 Stunden später auf: Ein Grund dafür, weshalb Nahrungsmittelunverträglichkeiten oftmals unerkannt bleiben. Die Symptome können sowohl im Magen-Darm-Bereich (Bauchschmerz, Durchfall, Blähungen) auftreten, aber auch in anderen Bereichen (z. B. Haut).

---

## Nahrungsmittelunverträglichkeit und Nahrungsmittelallergie

**Nahrungsmittelallergien** haben mit einer Abwehrreaktion unseres Körpers (Immunsystem) zu tun. Um den Körper zu schützen, versucht unser Immunsystem verschiedenste Fremdstoffe zu erkennen und abzuwehren. Genau das passiert bei der Nahrungsmittelallergie, die durch Proteine der Nahrungsmittel ausgelöst wird: Unser Abwehrsystem hält bestimmte Nahrungsbestandteile für gefährlich und setzt einen Abwehrprozess in Gang, bei dem Abwehrstoffe (Antikörper vom Typ IgE) gebildet werden. Diese binden sich an bestimmte Zellen und veranlassen sie, Histamin und andere Gewebshormone freizusetzen. Bei jeder erneuten Aufnahme des Nahrungsmittels kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einer allergischen Reaktion. Auftreten können dabei so unterschiedliche Symptome wie Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, aber auch Schleimhautschwellungen, Hautrötungen und Asthma.

Weitaus häufiger als beim IgE lassen sich Antikörper des Typs IgG oder IgG4 gegen Nahrungsmittel nachweisen. Hierbei handelt es sich um keine echte, IgE-vermittelte Allergie, wohl aber um den Nachweis immunologischer Reaktionen, die mit der Aufnahme eines bestimmten Nahrungsmittels verknüpft sind. Die genauen Zusammenhänge solcher Reaktionen durch IgG-/IgG4-Antikörper sind noch nicht genau geklärt. Nach den Erfahrungen zahlreicher Therapeuten spielen IgG-/IgG4-Antikörper jedoch eine wichtige Rolle bei der Erkennung verzögerter Reaktionen auf Nahrungsmittel (Auftreten Stunden bis Tage nach Nahrungsaufnahme). Die Symptome können unspezifische Magen-Darm-Beschwerden beinhalten, aber auch Reaktionen an der Haut (Ekzem, Dermatitis), der Atemwege (Asthma, Rhinitis) und unspezifische Symptome wie unklare Gewichtszunahme, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Kopfschmerzen.

Bei der **Glutenunverträglichkeit** (Zöliakie/Sprue) handelt es sich um eine immunologische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf das in vielen Getreidesorten vorkommende Gluten.

Nicht immunologisch vermittelte **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** beruhen nicht auf spezifischen Abwehrreaktionen in unserem Immunsystem mit einer Bildung von IgE-Antikörpern. In diese Gruppe gehören z. B. Histamin-vermittelte Reaktionen durch Lebensmittel, die sehr viel Histamin enthalten (wie Käse oder Wein) oder im Körper gebundenes Histamin freisetzen können (wie Erdbeeren oder Tomaten). Eine andere Form der Unverträglichkeit besteht in einem Enzymmangel [wie beispielsweise Laktoseintoleranz (Unverträglichkeit von Milchzucker)].

Auch Zusatzstoffe (Farb- und Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker) in Nahrungsmitteln können Unverträglichkeiten auslösen ebenso wie Intoxikationen (z. B. durch Bildung von Pilzgiften in verschimmelten Nahrungsmitteln).



---

## Symptome bei Nahrungsmittel-unverträglichkeit

### **Antikörperdiagnostik**

Die Symptome einer klassischen IgE-vermittelten Nahrungsmittelallergie treten meist unmittelbar nach Nahrungsaufnahme auf. Unverträglichkeiten, die im Zusammenhang mit erhöhten IgG-/IgG4-Antikörpern beobachtet werden können, sind nicht selten in Form verzögerter Reaktionen zu beobachten.

Akute Symptome (direkt nach der Nahrungsaufnahme) sind:

- Magen-Darm-Beschwerden (wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall)
- Hautausschläge, Ekzeme
- Schwellungen von Gesicht, Lippen, Zunge oder Gaumen
- laufende Nase und Schwellung des Kehlkopfes
- Herz-Kreislauf-Probleme.

Chronische Beschwerden (Stunden bis Tage nach der Nahrungsaufnahme) sind:

- Unspezifische Magen-Darm-Beschwerden
- Ekzeme
- Müdigkeit
- Muskel- und Gelenksbeschwerden.

### **Laktoseintoleranz**

Bei Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) wird der durch die Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdaut – als Folge von fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase.

Folgend Symptome können auftreten:

- Übelkeit, Blähungen, Durchfälle, Bauchschmerzen
- Schwindelgefühle
- Schlafstörungen.

### **Glutensensitive Enteropathie**

Bei einer Glutenunverträglichkeit reagiert der Körper überempfindlich auf Gluten, ein Bestandteil von bestimmten Getreiden. Gluten kommt vor allem in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel vor.

Auf Grund dieser Unverträglichkeit wird die Schleimhaut des Dünndarms angegriffen und in ihrer Funktion eingeschränkt. Symptome können im Magen-Darm-Bereich auftreten, fehlen jedoch bei ca. 50 % der Patienten. Bei diesen stehen Beschwerden außerhalb des Magen-Darm-Traktes im Vordergrund.





Das Gesamtbild kann folgende Beschwerden einschließen:

- Wachstums- und Entwicklungsstörungen bei Kindern
- chronische Durchfälle
- Gewichtsverlust und chronisches Untergewicht
- Eisenmangel

eventuell auch:

- Autoimmunerkrankungen (chronische Hepatitis, Schilddrüsenerkrankungen)
- Diabetes mellitus Typ I
- Osteoporose.

### **Histaminintoleranz**

Zu einer Histaminintoleranz kann es durch eine Unverträglichkeit bezüglich des über die Nahrung aufgenommenen Histamins mit folgenden, unerwünschten Wirkungen kommen:

- Hautausschläge
- Schwellungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden (Erbrechen, Durchfall, Magenkrämpfe)
- Atemwegsobstruktionen mit Asthma
- kardiale Beschwerden.

## Wie kann ich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit erkennen und was kann ich dagegen tun?



Zur Klärung einer möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Nahrungsmittelallergie ist es sinnvoll, einen Labortest machen zu lassen. Wird dabei beispielsweise eine glutensensitive Enteropathie festgestellt, können die daraus entstandenen Beschwerden in Zukunft durch Vermeidung von Gluten verhindert werden und bei Feststellung eines Laktasemangels können Enzyme helfen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, wenn Sie Ihren Körper gut beobachten: Notieren Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten, Medikamenteneinnahme sowie alle auftretenden Symptome und besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Therapeuten.

---

## Praxisstempel

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.

© 2013 synlab Services GmbH,  
Kompetenzzentrum für komplementärmedizinische Diagnostik  
Labor Dr. Bayer im synlab MVZ Leinfelden