



NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND ERNÄHRUNG

Ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gleichzusetzen mit einer Nahrungsmittelallergie? Bei Reaktionen auf Nahrungsmittel kommen mehrere Möglichkeiten in Betracht, die unterschiedliche Untersuchungsvorgänge und unterschiedliche Behandlungswege erfordern.

Jucken im Mund, Hals oder auch am ganzen Körper, Schwellungen im Mund- und Rachenraum sowie an den Lippen, Nesselausschlag oder Neurodermitis-Schübe direkt nach dem Genuss von Lebensmitteln sind typische Symptome für eine Nahrungsmittelallergie. Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfälle sind jedoch schwieriger einem bestimmten Nahrungsmittel zuzuordnen. Insbesondere dann, wenn diese Reaktionen zeitversetzt und nicht direkt nach der Nahrungsaufnahme eintreten.

Differenzierung der Nahrungsmittelreaktionen

Allergische Reaktionen

- 🔴 Immunglobulin E – vermittelt
- 🔴 Pollenassozierte Kreuzreaktionen

Darmparrierestörungen (Leaky-Gut-Syndrom)

- 🔴 Immunglobulin G ist erhöht

Enzymopathien

- 🔴 Laktoseintoleranz
- 🔴 Fruktosemalabsorption
- 🔴 Glutenunverträglichkeit
- 🔴 Histaminose

Genetisch- und stoffwechselbedingte Unverträglichkeiten

Allergische Reaktionen

Die klassische Nahrungsmittelallergie zeigt sich in Form einer typischen **IgE-vermittelten Sofortreaktion**. Bereits wenige Minuten bis Stunden nach der Nahrungsaufnahme treten typisch allergische Reaktionen auf. Dabei reichen bereits geringe Mengen eines Nahrungsmittelallergens aus. Im Labor zeigt sich dann sehr wahrscheinlich das Gesamt IgE erhöht. Um



verdächtige Nahrungsmittel einzugrenzen, ist für die Auswahl weiterer Laboruntersuchungen die Anamnese wichtig. Bei entsprechendem Verdacht können in Frage kommende Nahrungsmittel mit einem Labortest genau bestimmt werden. Positiv getestete Nahrungsmittel sollten dann vorerst gemieden werden.

Reine IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergien kommen vor, sind aber relativ selten. In der täglichen Praxis begegnen uns viel häufiger die **pollenassozierten Kreuzreaktionen**. Das Immunsystem, das eigentlich auf bestimmte Pollen allergisch reagiert, erkennt plötzlich Ähnlichkeiten zu anderen Allergie auslösenden Strukturen in Lebensmitteln. Die eigentlichen Allergieauslöser sind somit gleich. Bei etwa der Hälfte der Menschen, die von Birken-, Erlen- oder Haselpollen dicke Augen und eine Schnupfnase bekommen, ist zu beobachten, dass sie auch auf Nahrungsmittel allergisch reagieren. Dies können Nüsse oder rohe Obstsorten sein wie Apfel, Birne, Pfirsich, Pflaume und Kirsche. Wer auf Beifußpollen reagiert, verträgt häufig auch keinen Sellerie.

Wie jeder einzelne reagiert, ist nicht vorhersehbar. Keinesfalls entsprechen die bei einem Allergietest nachweisbaren Sensibilisierungen immer einer tatsächlichen, manifesten Allergie mit ausgeprägter Symptomatik und rechtfertigen kein allgemeines Verbot der entsprechenden Nahrungsmittel. Alleine die botanische Verwandtschaft einzelner Pflanzen sollte nicht dazu führen, ganze Gruppen komplett vom Speisezettel zu verbannen.





Apfel ist nicht gleich Apfel. Sorten wie Altländer, Glosster und Hammerstein gelten als gut verträglich. Säuren und Sauerstoffeinwirkung können die Allergieauslöser zerstören. So vertragen manche einen Apfel besser, wenn er klein geschnitten und eine Weile stehen gelassen wird (Braunfärbung). Vielfach werden problematische Nahrungsmittel nach kurzem Erhitzen besser vertragen, Beispiel: der Kompott, gedünsteter Apfel.

Darmbarrierestörungen (Leaky-Gut-Syndrom)

Die Darmbarrierestörung gilt als eine der häufigsten Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Hierbei handelt es sich um eine vermehrte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für große Eiweißmoleküle, auf die das Immunsystem reagiert. Medizinisch betrachtet zeigt sich hierbei eine immunologische Reaktion (IgG-Reaktion), aber keine Allergie. Wird im Labor eine IgG-Reaktion festgestellt, so bedeutet dies demnach nur, dass das Nahrungsmittel gegessen wurde, nicht aber, dass der Organismus das Nahrungsmittel nicht verträgt oder darauf reagiert.

Enzymopathien

Das Krankheitsbild der Enzymstörung oder auch Enzymopathie ist begrifflich irreführend. In der Regel handelt es sich um körperliche Reaktionen auf Nahrungsmittel, die der Stoffwechsel nicht verarbeiten kann. Die genetische Anpassung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Der Stoffwechsel arbeitet nach einem genetischen Code, der etwa 15.000 Jahre alt ist. Somit sind alle „neuen“ Lebensmittel nicht oder nur unzureichend zu verarbeiten. Insbesondere Menschen mit der genetischen Ausstattung der Blutgruppe 0 und A sind von den so genannten Enzymopathien betroffen.

Laktoseintoleranz

Die körperliche Reaktion auf Milchzucker ist ein gesunder Zustand. Es ist nicht wirklich vorgesehen, dass der Mensch bis ins hohe Alter Milch trinkt. Die für die Aufspaltung benötigten Enzyme (Laktase) stehen normalerweise nur bis zum vierten Lebensjahr zur Verfügung. Danach lässt deren Produktion nach. Reaktionen wie Durchfall, Migräne, Bauchbeschwerden oder Übelkeit nach dem Genuss von laktosehaltigen Nahrungsmitteln finden wir sehr häufig bei Menschen mit der Genetik Blutgruppe „0“ und „A“. Sie sind an die „moderne“ Ernährung mit Kuhmilchprodukten nicht angepasst.

Schließlich wurden Kinder im Mittelalter nicht mit Kuhmilch, sondern im Ausnahmefall mit Schafs- oder Ziegenmilch gefüttert.

Fruktosemalabsorption

Eine Reaktion auf Fruchtzucker ist selten, aber durchaus möglich. Es handelt sich dabei fast immer um eine Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse. Das lässt sich über das Labor einfach und sicher feststellen. Wir finden dann meistens die „Lipase“ erniedrigt oder im unteren Drittel der Norm.

Glutenunverträglichkeit

Ähnlich wie bei der Laktoseintoleranz ist es ein genetisches Anpassungsproblem, selten eine Autoimmunerkrankung. Glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel und Grünkern müssen gemieden werden. Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind eine sehr gute Alternative zu glutenhaltigen Getreidesorten. In vielen Fertigprodukten ist als „Aufpepper“ glutenhaltiges Getreide untergemischt. Es gilt daher noch immer: Wer selber kocht, hat Recht.

Histaminose

Von einer Histaminose spricht man, wenn auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin mit einer Unverträglichkeit reagiert wird. Es handelt sich dabei um typisch allergische Erscheinungen ohne Beteiligung des Immunsystems. Das kann passieren, wenn zu wenig von dem Histamin abbauenden Enzym Diaminoxidase im Körper vorhanden ist oder wenn über die Nahrung mehr Histamin zugeführt wird, als der Organismus abbauen kann. Zu den histaminhaltigen Nahrungsmitteln zählen Rotwein, gereifter Käse, Sauerkraut, Tomaten, Thunfisch, Erdbeeren, geräucherte Nahrungsmittel und überreife Bananen.

Stoffwechselbedingte Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel sind meist stoffwechselbedingter Natur. In vielen Fällen können bestimmte Lebensmittel vom individuellen Stoffwechsel einfach nicht verarbeitet werden. Die Genetik und die damit verbundene Stoffwechselanpassung spielt dabei eine große Rolle. Die Verarbeitung der zugeführten Eiweiße wird beispielsweise durch die Magensäure und die im Darm produzierte alkalische Phosphatase bestimmt. Menschen mit Blutgruppe (Genotyp) 0 und B haben eine fast viermal höhere alkalische Phospha-





tase im Darm als Menschen mit Blutgruppe A und AB. Die genetische Disposition entscheidet demnach, welche unterschiedlichen Eiweiße dem Stoffwechsel zugeführt werden sollten. Die Nahrungsmittel, die optimal zum individuellen Stoffwechsel passen, ermittelt das gesund + aktiv Stoffwechselprogramm.

