

Unverträglichkeit oder Allergie?



Essen ist nicht für alle Menschen ein uneingeschränkter Genuss. Denn einige unter uns vertragen eigentlich harmlose Stoffe schlecht oder gar nicht.

Irreführende Symptome

Wenn unser Immunsystem auf eine durch die Nahrung eingenommene Substanz überreagiert und vermehrt Antikörper bildet, dann nennen wir dies eine klassische allergische Reaktion. Zu den hervorgerufenen Symptomen zählen beispielsweise Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Blähungen, Hautrötungen, Ekzembildung, Schwellung der Schleimhäute, laufende Nase oder Kopfschmerzen. Ganz ähnlich sind jedoch auch die möglichen Konsequenzen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die nicht mit einer Störung des Immunsystems zusammenhängen. Die Symptome treten individuell sehr unterschiedlich auf. Deshalb ist eine genaue Diagnose nicht ganz einfach. Doch mit einem durchdachten Vorgehen kommen wir der Sache auf die Spur.

Einfach definiert

Im Prinzip handelt es sich immer um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, wenn der Mensch Bestandteile in seiner Nahrung nicht verträgt. Die Frage stellt sich nun: Wo liegt der Grund dafür? Es gibt drei elementare Defekte: die Enzym-, Immun- oder Resorptionsstörung.

- Wir sprechen von einer Enzymstörung, wenn im Körper das entsprechende Enzym fehlt, um eine Substanz zu verarbeiten und für den Körper verwertbar zu machen.
- Eine Immunstörung liegt vor, wenn unser Immunsystem auf gewöhnliche Stoffe überreagiert.
- Es handelt sich um eine Resorptionsstörung, wenn unser Verdauungstrakt nicht in der Lage ist, bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln aufzunehmen oder zu verdauen.

Nicht immer klar abgegrenzt

Leider lassen sich nicht alle bekannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten klar einer der drei definierten Störungen zuordnen. Aber vorab die eindeutigen Beispiele: Die Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) ist eine Enzymstörung. Bei der Erdnussallergie handelt es sich um eine klassische Allergie, welche durch ein überreagierendes Immunsystem hervorgerufen wird. Ähnliches gilt für die Zöliakie, welche einer Fehlreaktion des Immunsystems auf Gluten entspricht und eine lebenslange glutenfreie Ernährung erfordert. Die Fruktose-Malabsorption (Fruchtzucker-Unverträglichkeit) dagegen ist eine reine Resorptionsstörung.

Nicht ganz so greifbar ist beispielsweise die Glutenunverträglichkeit, wo es sich sowohl um Immun- als auch um Resorptionsstörungen handeln kann. Oder die ver-



schiedenen Histamin-Intoleranzen, welche einerseits auf einem Immundefekt und andererseits auf einer Enzymstörung basieren können. Diese Komplexität erschwert die Diagnose zusätzlich.

Vielfältige Reaktionen

Während gewisse Beschwerden innert der ersten drei Stunden nach Einnahme der kritischen Stoffe auftreten, plagen uns andere erst später. Häufige kurzfristige Symptome sind orale Allergie-Syndrome wie Schwellungen von Lippen, Gaumen oder Zunge, Rhinitis (geschwollene Nasenschleimhaut), Atemnot, Übelkeit, Durchfall oder Blähungen. Einige Zeit später offenbaren sich beispielsweise Kopfschmerzen und Migräne, Ekzeme, Müdigkeit, Muskel-



schmerzen, entzündliche Schleimhautveränderungen oder Gewichtszunahme. Ausserdem sind die Symptome von Mensch zu Mensch verschieden. Das gilt insbesondere für Unverträglichkeiten, die nicht von einer Immunstörung herrühren.

Individuelle Toleranz

Nehmen wir als Beispiel die Laktose-Intoleranz: Während die einen bereits reagieren, wenn eine Speise nur kurz in etwas Butter angebraten wurde, vertragen die anderen problemlos ein Butterbrot oder eine Prise Reibkäse auf den Teigwaren. Der Körper beginnt erst nach einer gewissen Menge zu rebellieren. Diese Toleranz- oder Verträglichkeitsgrenze ist natürlich völlig individuell. Ganz egal, welche Unverträglichkeit bei Ihnen zutrifft: Es ist durchaus möglich, dass



Sie nicht gänzlich auf ein geliebtes Nahrungsmittel verzichten müssen. Auch bei einer Histamin-Intoleranz kann ein Gläschen Rotwein oder eine Prise gereifter Parmesan über den Teigwaren durchaus drin sein. Wir helfen Ihnen dabei, die Grenzen herauszufinden.

Sorgfältige Diagnose

Das Thema ist überaus komplex, die Zusammenhänge scheinen manchmal undurchschaubar. Wenn Sie feststellen, dass jedes Mal nach der Einnahme eines bestimmten Lebensmittels Beschwerden auftreten: Führen Sie genau Buch darüber. Was und welche Mengen haben Sie verzehrt, welche Beschwerden treten danach auf? Diese Notizen helfen erheblich mit, der gesuchten Unverträglichkeit auf die Spur zu kommen.

Zu Hause testen

Es gibt heute eine ganze Reihe praktischer Tests, die Sie selbst zu Hause durchführen können und die dann im professionellen Labor ausgewertet werden. Ob Blut-, Urin- oder Stuhlidiagnose – welches ist die richtige für Sie?

Wir finden es gemeinsam heraus: Besuchen Sie uns und bringen Sie Ihre Notizen mit. So können wir den Ursprung Ihrer Beschwerden näher einkreisen, um den passenden Diagnose-Test zu ermitteln. Dafür nehmen wir uns gerne genügend Zeit: Bitte melden Sie Ihren Besuch vorher an!