

Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine **häufige Ursache für ungeklärte Beschwerden**.

Oftmals ist unklar, welche Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe die Symptome auslösen.

In der Medizin werden Nahrungsmittelallergien, -intoleranzen und Pseudoallergien unterschieden.

Nahrungsmittelallergie, Nahrungsmittelintoleranzen und Pseudoallergie

Eine **Nahrungsmittelallergie** ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Bestandteile im Essen. IgE-Antikörper werden produziert und sorgen dafür, dass bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet werden. Diese lassen dann die Haut jucken, die Nase laufen oder den Darm rebellieren.

Viele **Nahrungsmittelintoleranzen** beruhen auf einem Mangel an bestimmten Verdauungsenzymen. Der Enzymmangel kann angeborenen oder erworbenen sein. Aufgrund des Enzymmangels können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdaut werden. Besonders häufig sind die Laktose- und Fruktoseintoleranz.

Bei einer **Pseudoallergie** treten nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel scheinbar allergische Beschwerden auf. Im eigentlichen Sinne liegt jedoch keine Allergie, sondern eine Stoffwechselstörung vor. Diese beruht nicht auf immunologischen Mechanismen.

Beschwerden bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Mögliche Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind:

- Bauchschmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen
- Fließschnupfen, Atembeschwerden
- Hautrötungen, Juckreiz
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen

Diagnostik und Therapie

Zur genauen Feststellung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es verschiedene diagnostische Verfahren.

Sie selbst können ein **Ernährungs- und Beschwerdentagebuch** führen, mit dessen Hilfe der zeitliche Zusammenhang zwischen Aufnahme der potenziell unverträglichen Nahrungsmittels und den Symptomen aufgedeckt werden kann. Am besten gehen Sie von einer **Basisdiät** mit einigen – vermutlich verträglichen – Lebensmitteln aus und erweitern die Ernährung alle paar Tage um ein weiteres Lebensmittel. Mit dieser Methode können auch Nahrungsmittelintoleranzen erfasst werden. Wird ein bestimmtes Lebensmittel als unverträglich bzw. allergen verdächtig, kann eine mehrwöchige **Ausschlussdiät** mit Nahrungsmittelkarenz sowie einer anschließenden



Provokationsdiät erfolgen. In unserer Praxis stehen uns verschiedene **Hauttestverfahren** und **Blutuntersuchungen** zur Verfügung.

Als allergologische Schwerpunktpraxis beraten wir Sie gerne über **diagnostische** und **therapeutische Verfahren** und über Möglichkeiten die Erkrankung bzw. Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Weitere Informationen finden Sie im Gesundheits-Lexikon.