

# Lebensmittelunverträglichkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeit und Nahrungsmittelallergien

## Welche Krankheiten können durch Nahrungsmittel (mit-) ausgelöst oder verstärkt werden?

Eine Vielzahl von Erkrankungen können durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten mitbeeinflusst oder gar ausgelöst werden. Besonders auffällig ist dies bei Patienten mit Neurodermitis. Hier kann man häufig an der Haut quasi ablesen, ob Nahrungsmittel der letzten 72 Stunden Reaktionen hervorgerufen haben. Aber auch Erkrankungen, die zunächst augenfällig nicht mit Nahrungsmitteln in Zusammenhang stehen, können durch diese erheblich beeinflusst werden. Nachfolgend einige Beispiele von

## Erkrankungen, bei denen heute ein Zusammenhang mit der Ernährung möglich ist:

- Hyperaktivitätssyndrome bei Kindern und Erwachsenen
- Neurodermitis
- Allergien
- Heuschnupfen
- Rheuma oder rheumaähnliche Beschwerden
- Durchfall
- Übelkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Morbus Crohn
- Colitis ulcerosa
- Erschöpfungssyndrome
- leichtere Formen von Depressionen
- Krebs
- Leistungsdefizite bei Sportlern

## Wieso bilde ich Antikörper gegen bestimmte Nahrungsmittel?

Normalerweise ist der Darm nicht durchlässig für Antigene von Nahrung, das heißt für die Bestandteile von Nahrung, die eine Antikörperreaktion hervorrufen können. Als Folge von Krankheiten, genetischen Dispositionen, Antibiotikatherapien oder einfach als Folge der Zivilisationsnahrung kommt es zu Undichtigkeiten, bei denen Antigene in den Blutkreislauf übertreten können. Diese Situation bezeichnet man als „leaky gut“ als lecken Darm. Durch das Übertreten von Antigenen kommt es dann zu entsprechenden Antikörperbildungen mit den o.g. Folgen. Geringe Mengen von Antikörpern verträgt der Mensch in der Regel. Diese geringen Mengen treten bei fast allen Menschen auf. Problematisch sind große Mengen von Antikörpern oder mittlere Mengen bei entsprechend dispositionierten Patienten.

## Wie finde ich heraus gegen welche Nahrungsmittel ich reagiere?

Häufig ist es schwierig, Nahrungsmittelunverträglichkeiten herauszufinden. Das Problem hierbei ist, dass es sich meistens nicht um Allergien des sog. „Soforttypes“ handelt, die unmittelbar nach dem Konsum des Mittels auftreten. Vielmehr sind die Reaktionen häufig vom sog. „verzögerten Typ“, das heißt, die Reaktionen treten 4-72 Stunden nach der Nahrungsaufnahme ein. Dann ist aber die Zuordnung zu den Beschwerden meist sehr schwierig.

Am ehesten hilft hier eine absolut exakte Buchführung, sowohl über aufgenommene Nahrungsmittel, als auch über aufgetretene Beschwerden. Häufig müssen die Patienten erst für die Möglichkeit sensibilisiert werden, ehe ihnen auffällt, dass in der Tat Zusammenhänge mit der aufgenommenen Nahrung existieren. Auch dann ist es oft noch schwierig, den Zusammenhang herzustellen. Gelingt dies nicht oder bestehen große Zweifel, besteht die Möglichkeit Laborteste durchzuführen. Diese bringen einen in der Regel auf die richtige Spur, erleichtern einem die Erkennung der unverträglichen Nahrungsmittel oder bestätigen die bereits gewonnenen Erkenntnisse.

## **Laboruntersuchungen auf Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten?**

Die gängigen Laboruntersuchungen auf Nahrungsmittelallergien suchen nach den Antikörpern des Soforttypes (IgE). Diese treten bei Allergien auf, die sich unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme zeigen. Meist sind diese Untersuchungen nicht sinnvoll, weil diese Zuordnung den Patienten selbst möglich ist.

Wenn mir die Zunge nach dem Genuss von Erdbeeren oder Nüssen brennt, ich ein taubes Gefühl im Rachen bekomme oder mir unmittelbar die Haut anschwillt, weiß ich, dass ich diese Nahrungsmittel nicht vertrage.

Nur diese unmittelbaren Reaktionen werden mit den Testen auf IGE, den sog. Rast-Testen abgeklärt.

Anders ist es mit den Reaktionen vom verzögerten Typ. Hier ist die Zuordnung ungleich schwieriger.

Diese Reaktionen werden über Immunglobulin G (IgG) vermittelt. Nahezu alle Menschen haben IgG gegen Nahrungsmittel im Blut, allerdings in sehr unterschiedlichem Umfang. Deshalb bietet die Bestimmung von Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten vom verzögerten Typ häufig Informationen, die auf anderem Wege nicht zu erhalten sind. Der bewährteste Nahrungsmitteltest gegen IgG im Blut ist derzeit der Cytolisa Test. Es handelt sich hierbei um einen Elisa-Test auf Antikörper der in der Lage ist 181 Nahrungsmittel IgG-Werte zu erfassen.

Das Problem, das bei Testen dieser Art naturgemäß auftritt ist, dass Nahrungsmittel nicht chemisch definiert sind.

Es können deshalb durch Kreuzreaktionen oder Nichterkenner Ungenauigkeiten auftreten. Deshalb ist es wesentlich, diese Ergebnisse genau zu diskutieren, damit nicht irrtümlich über Jahre Nahrungsmittel gemieden werden, die keine Bedeutung für die Erkrankung haben.

## **Letztlich sind alle Laborergebnisse Arbeitsgrundlage für Tests, die der Patient dann selbst an sich durchführen muss!**

### **Was kann man gegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten machen?**

Zunächst ist natürlich wichtig, die entsprechenden Nahrungsmittel zu meiden, auf die man reagiert. Sind dies zu viele, um noch eine vernünftige Ernährung sicher zu stellen, lässt man die am unerträglichsten scheinenden Nahrungsmittel weg. Bei einigen Patienten hat sich bewährt, als Einstieg in eine Ernährungsumstellung ein Heilfasten durchzuführen und dann im Anschluss daran, alle zwei Tage zwei weitere Nahrungsmittel neu hinzunehmen.

Sehr erfolgreich ist auch die sog. Rotationsdiät, bei denen die Nahrungsmittelgruppen täglich gewechselt werden, um nicht ein tägliches erneutes Anregen der Antikörperproduktion zu haben.

## **An ärztlichen therapeutischen Maßnahmen haben sich bei Nahrungsmittelallergien vom verzögerten Typ folgende Maßnahmen bewährt**

1. Die oralen Immunstimulationen, das sind Anregungen der „guten Körperabwehr“ durch Medikamente die eingenommen werden (meist abgetötete Bakterien oder deren Fragmente)
2. Eigenbluttherapien
3. Modifizierte Eigenurintherapien, unter strenger Beachtung der Hygienevorschriften
4. Akupunktur
5. Bestimmte Homöopathische Präparate