



WELCHE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN GIBT ES?

Wenn die Aufnahme von Nahrungsmitteln zu Beschwerden führt, ist als erstes eine sorgfältige Anamnese wichtig, um herauszufinden, welche Form von Unverträglichkeit dahintersteckt. Durch ergänzende diagnostische Untersuchungen (wie spezifische Blutuntersuchungen, Atemtests, der funktionellen Myodiagnostik) kann geklärt werden, welche Art von Unverträglichkeit besteht, welche Nahrungsmittel individuell ein nährstoffabhängiges Leiden bedingen und welche Nahrungsmittel getrost zu sich genommen werden können.

Es gibt **6 Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, die im Folgenden genannt werden:

Die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktoseintoleranz) betrifft in Mitteleuropa ca. 20-30% der erwachsenen Bevölkerung. Ursache ist ein Fehlen/Mangel am Enzym Laktase im Dünndarm, welches den Milchzucker spaltet und resorbierbar macht. Bei Fehlen wandert die Laktose in den Dickdarm und führt zu Blähungen und Durchfall. Die Laktoseintoleranz weist ein Nord-Süd und West-Ost Gefälle auf, d. h. in der asiatischen und afrikanischen Bevölkerung ist der Anteil an Milchzuckerunverträglichkeiten bedeutend höher.

Bei der erworbenen **Unverträglichkeit gegenüber Fructose** (Fructoseintoleranz, ca. 10% der Bevölkerung) handelt es sich (ausgenommen der sehr seltenen angeborenen Form) um eine Folgeerscheinung, nachdem durch chronische Entzündungen die Dünndarmschleimhaut geschädigt wurde und damit ihre Resorptionsfähigkeit bzgl. Fructose verloren hat. Auch hier wandert der Fructose in den Dickdarm und führt v.a. zu Blähungen und Durchfall. Dazu kommt ein Binden des nicht aufgenommenen Fructose mit der Aminosäure Tryptophan, und somit Störungen im Aufbau und schließlich Mangel von Serotonin und Melatonin (mit möglichen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen als Folge).

Die **Zöliakie** ist eine Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, das sich in gewissen Getreidesorten befindet (wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel). Es handelt sich um eine lebenslang bestehende Krankheit, bei der das eigene Abwehrsystem Antikörper gegen das Klebereiweiß und körpereigene Strukturen bildet (Mischform von Unverträglichkeit und Autoimmunkrankheit). Das Auftreten der Krankheit reicht von starken Beschwerden nach Beginn der Aufnahme glutenhaltiger Nahrungsmittel im Kindesalter bis



zur Beschwerdefreiheit trotz positiver Antikörper gegenüber Gliadin. Die Zöliakie weist ein vermehrtes Auftreten mit anderen Autoimmunkrankheiten auf (wie Diabetes Typ 1), Familienangehörige ersten Grades von Zöliakiepatienten sind zu 10% betroffen.

Die **Nahrungsmittelallergie** ist eine überschießende Abwehrreaktion gegenüber spezifischen Eiweißbestandteilen von Nahrungsmitteln (häufig gegenüber Bestandteilen von Nüssen, Schalentieren, Milch, Ei, Südfrüchten). Sie tritt bei ca. 5% der Bevölkerung auf, gehäuft im Kindes- und jungen Erwachsenenalter. Bei Zweitemer vermehrt in Form von Kreuzallergien parallel zu Inhalationsallergien (Heuschnupfen, Asthma). Ein Mangel an Magensäure kann das Entstehen einer Nahrungsmittelallergie begünstigen, da Nahrungsmittelleiweiße durch die Säure nicht neutralisiert werden und im Dünndarm zu Sensibilisierungen führen können.

Bei der **Histaminintoleranz** fehlt als Ursache das Enzym Diaminoxidase, welches für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich ist. Histamin ist eine Schlüsselsubstanz bei jeder Form von Entzündung, ein Zuviel an diesem führt zu sogenannten Pseudoallergien. Betroffene vertragen keine histaminhaltigen Nahrungsmittel. Dazu gehören jene, die einem Reifungs- oder Lagerungsprozess unterliegen (wie z.B. lang gereifter Käse, Alkohol, geräuchertes, Nahrungsmittel in Konserven). Frische Nahrungsmittel hingegen sind meist arm an Histamin (mit Ausnahme von z.B. Tomaten und Spinat, sogenannten Histaminliberatoren). Bei dieser Form der Unverträglichkeit ist das Beschwerdebild sehr mannigfaltig, ca. 1% der Bevölkerung sind betroffen.

Bei der **Nahrungsmittelunverträglichkeit vom Typ IgG4** sind (wie bei der Allergie) als Ursache Antikörper gegen Nahrungsmittelleiweiße verantwortlich; mit dem Unterschied, dass bei dieser Form Symptomaten oft erst 1-3 Tage nach Verzehr der schädigenden Nahrungsmittel auftreten. Aus diesem Grunde ist ein Beschwerde- und Nahrungsmitteltagebuch hierbei nicht klärend: die Betroffenen klagen von Beschwerden aufgrund von Nahrungsmitteln, können aber nicht herausfinden welche, da kein direkter zeitlicher Zusammenhang von Aufnahme-Beschwerde besteht.



Dr. Anton Obrist
Arzt für Komplementärmedizin