



Lebensmittelunverträglichkeit

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (engl.: adverse reactions to food) werden - gemäß European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) - unterteilt in toxische und nicht-toxische Reaktionen.

Eine **Lebensmittelvergiftung** ist eine toxische Reaktionen. Sie wird durch den Verzehr verdorbener Lebensmittel oder giftiger Pilze ausgelöst.

Als nicht-toxische Reaktionen werden unterschieden:

- Immunologische Reaktionen (Nahrungsmittelallergie)
 - IgE-vermittelt
 - IgE-unabhängig bzw. IgA oder IgG-vermittelt, bspw. Gluten-Intoleranz
- Nicht-immunologische Reaktionen
 - enzymatische Intoleranzen, bspw. Laktose-Intoleranz
 - pharmakologische Intoleranzen
 - Intoleranzen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe (Pseudoallergie)

Die immunologischen Reaktionen werden gewöhnlich als **Nahrungsmittelallergie** bezeichnet.

Häufige Auslöser von Nahrungsmittelallergien sind: Weizen, Hafer, Mais, Eiern, Milchprodukten, Kuhmilch, Fisch, Krustentieren, Muscheln, Soja und -bohnen, Hefe, Nüsse, Zitrusfrüchten sowie verschiedenen Gemüse- und Obstsorten (z.B. Tomaten, Sellerie, Karotten und Äpfel).

Die **enzymatischen Intoleranzen** treten aus angeborenen oder erworbenen Enzymmangeln beziehungsweise -defekten auf.

Häufige Auslöser von enzymatischen Intoleranzen sind:

- Laktose (enthalten u.a. in Milch und Milchprodukten z.B. Joghurt, Käse, Quark)
- Fruktose (enthalten u.a. in allen Obstsorten und vielen Gemüsesorten z.B. Erbsen, Karotten, Bohnen, Tomaten, Kohlrabi, Weiss-, Rotkohl sowie vielen Süßigkeiten)
- Histamin (entsteht in bakteriell fermentierten Nahrungsmitteln, wie z.B. Rotwein, geräuchertes Fleisch, Salami, Schinken, viele Fischprodukte, gereifte Käsesorten („Hartkäse“), Sauerkraut, eingelegte Gemüse, Bier, Hefe, Essig, Rotwein)
- Sorbit (enthalten in hohen Mengen in Birnen, Pflaumen, Äpfeln, Aprikosen und Pfirsichen sowie verwendet in der Lebensmittelherstellung als Feuchthaltemittel (bspw. Senf, Mayonnaisen, Toast, Biskuit, Schokoladen- und Pralinenfüllungen)

Bei der **pharmakologischen Intoleranz** wirken bestimmte Substanzen in Nahrungsmitteln pharmakologisch aktiv

Häufige Auslöser von pharmakologischen Intoleranzen sind: Biogene Amine (Tryptamin in Tomaten, Phenylethylamin in Schokolade, Tyramin in reifem Käse und Schokolade, Serotonin in Bananen und Nüssen), Glutamate (Glutamatunverträglichkeit), Koffein.



Bei den **Pseudoallergien** kommt es zu einer unspezifischen Aktivierung und Degranulierung von Mastzellen. Es treten ähnliche Symptome wie bei einer Allergie auf.

Häufige Auslöser von Pseudoallergie sind: Lektine (z.B. in Erdbeeren), Salicylate in Äpfeln oder Aprikosen, Konservierungsstoffe (z.B. Benzoesäure), Säuerungsmittel (z.B. Zitronensäure, Essigsäure), Farbstoffe (z.B. Tartrazin), Emulgatoren (z.B. Lecithin), Sulfite.

Symptome und Beschwerden

Alle genannten Unverträglichkeitsreaktionen führen bei erkrankten Personen zu verschiedenen Krankheitsbildern beziehungsweise Symptomkombinationen, die durch Exposition eines definierten Reizes auftreten, der von Gesunden ohne Probleme toleriert wird.

Die Symptome können durch eine Vielzahl von Lebensmitteln über unterschiedliche Pathomechanismen und auf unterschiedlichen Wegen ausgelöst werden.

Die typischen klinischen Symptomen einer Unverträglichkeitsreaktion sind

- Arthritis
- Asthma
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Erschöpfung
- Schwellungen
- Kopfschmerzen

Prävention / Diagnostik / Therapie

Eine Allergiediagnostik ermöglicht Ihnen den Nachweis der Allergene (Auslöser), so dass sie gezielt vermieden bzw. Beschwerden gezielt minimiert werden können.

Ist die Zahl der zu meidenden Lebensmittel sowie Lebensmittelgruppen groß, kann die Deckung des Nähr- und Vitalstoffbedarfs (Makro- und Mikronährstoffe) gefährdet sein.

Betroffene sollten damit auf eine erhöhte Zufuhr der entsprechenden Vitalstoffe (Mikronährstoffe) über alternative Lebensmittel achten.

Gerne beraten wir Sie über die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten bei einer Lebensmittelunverträglichkeit und vor allem über die Möglichkeit dieser Erkrankung vorzubeugen.

1. Weizen, Hafer, Mais
2. Eiern
3. Milchprodukten, Kuhmilch
4. Fisch, Krustentieren, Muscheln
5. Nüssen - insbesondere Erd- und Haselnüsse
6. Soja und -bohnen



7. Hefe
8. Zitrusfrüchten
9. Verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, wie Tomaten, Sellerie, Karotten und Äpfel
10. Schokolade, Tee, Kaffee
11. Alkohol