

## **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Mode-Erscheinung, Hysterie oder berechtigte Sorge?**

Wien, 25. April 2017 – **Gluten, Histamin, Fruktose, Laktose und diverse Allergene – diese natürlichen und in Lebensmitteln seit jeher enthaltenen Bestandteile erfüllen immer mehr Konsumenten mit Angst vor negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Häufig vermuten sie eine Allergie als Ursache. Mit Angeboten wie Selbsttests aus dem Internet oder pseudowissenschaftlichen Methoden wie der Bioresonanz hoffen viele Betroffene schnell und einfach den Auslöser ihrer Probleme ausfindig zu machen und rasche Beschwerdefreiheit zu erreichen. Doch leider funktioniert das nicht so simpel wie erhofft. Häufig ist das Gegenteil der Fall: unsinnige Diäten bis hin zur Mangelernährung sind mögliche Folgen und lassen verunsicherte Patienten zurück. Denn wenn Nahrungsmittel Beschwerden auslösen, so kann das sehr viele verschiedene Gründe haben. Die Diagnose ist meist komplex und erfordert spezifisches Wissen. Sie gehört in die Hände des spezialisierten Arztes. Ein neuer Ratgeber klärt auf.**

Etwa jeder vierte Österreicher leidet an einer allergischen Erkrankung auf inhalierbare Allergene – Tendenz steigend. Doch gilt dieser Trend auch für Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten? „Zum Teil“, sagt Priv.Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhrl vom Floridsdorfer Allergiezentrum (FAZ) und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV). „Die Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker etwa wird durch die vermehrte Verwendung von Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffen vor allem in Fertignahrung tatsächlich häufiger. Ebenso Pollen-assoziierte Reaktionen auf Nahrungsmittel, sogenannte Kreuzallergien, die aufgrund der Zunahme von Pollenallergien zwangsläufig ebenfalls mehr werden. Echte, gefährliche Nahrungsmittel-Allergien auf z.B. Nüsse, Fisch oder Meeresfrüchte hingegen bleiben mit 1-3 Prozent der Bevölkerung relativ konstant und sind damit glücklicherweise bedeutend seltener als angenommen.“

### **Diagnose braucht den Facharzt**

Werden Nahrungsmittel nicht vertragen, können unterschiedliche Ursachen dahinterstecken. Diese reichen von einer allergischen Reaktion über eine Intoleranz bis hin zu Entzündungen im Darm, ein Reizmagen oder Reizdarm. „Die Unterscheidung ist komplex. Welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss anhand verschiedener Testverfahren abgeklärt werden, denn es gilt nutzlose oder gar schädliche Diäten zu vermeiden. Betroffene sollten daher ausschließlich auf den Spezialisten vertrauen: dem allergologisch versierten Facharzt für Dermatologie oder Kinderheilkunde“, betont Assoz.-Prof. Dr. Gunter Sturm, stv. Vorsitzender der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV) und Leiter des Allergieambulatoriums Reumannplatz in Wien.

Manchmal ist aber auch nur ein gestiegenes Bewusstsein für gesunde Ernährung und damit verbunden eine erhöhte Aufmerksamkeit für vermeintlich schlechter verträgliches Essen die Ursache. „Der Körper hat in unserer zunehmend narzisstisch geprägten Gesellschaft eine besondere Wichtigkeit und Nahrungsaufnahme steht in Verbindung mit Kontrolle. Ich kann die Welt um mich herum nicht steuern, aber ich kann bestimmen, was ich wann esse. Es wird nach Substanzen in Nahrungsmitteln gesucht, die schuld sein könnten an körperlichen und psychischen Beschwerden. Damit wird z.B. Müdigkeit und Energielosigkeit als Folge einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit etikettiert statt als Folge eines überfordernden Lebensstils“, beschreibt die Psychologin Mag. Ulrike Schiesser.

### **Verlockung der einfachen Lösung**

Der Weg bis man weiß, was die Probleme genau verursacht, ist oft lang und mitunter mühsam. Einfache Lösungen und Heilungsversprechen sind daher verlockend. Schiesser: „Zwar sind wir durchaus in der Lage, komplexe Dinge durchzudenken, doch das kostet Energie und Motivation. Wir bevorzugen verkürzte Meinungsbildungsprozesse und simple Lösungen.“ Dazu kommt, dass viele darunter leiden, in einer leistungsorientierten sowie zunehmend überfordernden Welt zu leben. „Je komplexer unsere Welt und je größer der subjektive Druck auf jeden einzelnen wird, desto einfachere Wahrheiten suchen Menschen und umso mehr sehnen sie sich nach Sicherheit“, so die Expertin für Fragen im Bereich Weltanschauungen, Esoterik und Verschwörungstheorien in der Bundesstelle für Sektenfragen. Darin liegt der Erfolg vieler Angebote abseits der klassischen Medizin begründet (z.B. Bioresonanz).

Sorgen bereiten den Experten aktuell die vielen unterschiedlichen und teilweise fragwürdigen Tests, die ohne medizinischen oder diätologischen Hintergrund meist über das Internet angeboten werden. Vor allem die sogenannten IgG-Tests ersetzen immer häufiger die fachärztliche Diagnose und deren Ergebnis (meist eine lange Liste an unsinnigen Diättempfehlungen) die Beratung durch Ernährungsexperten. „Die Betroffenen sind mit den Testergebnissen allein gelassen und verunsichert. Durch falsche Maßnahmen verlängern sie ihr Leiden und laufen Gefahr in eine Mangelernährung oder künstlich verursachte Essstörung abzugleiten“, warnt Dermatologe Sturm. Die medizinischen Fachgesellschaften sind sich einig, dass diese Screeningtests zur Diagnose einer Allergie oder Nahrungsmittel-Intoleranz keinen Sinn machen. Sie werden daher nicht empfohlen! [1]

### **IgE & IgG: Ein Buchstabe macht den großen Unterschied**

In der Allergiediagnostik spielt die Bestimmung von Antikörpern im Blut – die Immunglobuline – eine wichtige Rolle. Aussagekräftig ist aber nur eine bestimmte Art: jene vom Typ E. Immunglobuline E gelten als der Motor für allergische Reaktionen. „Nur ein erhöhter, gegen Nahrungsmittel gerichteter IgE-Spiegel ist ein Hinweis auf eine Allergie“, erklärt Univ.-Prof. DI Dr. Barbara Bohle, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie sowie Leiterin des Instituts für Pathophysiologie und Allergieforschung der MedUni Wien. „Immunglobulin G wird auch bei ganz gesunden Menschen als normale Reaktion auf wiederholt verzehrte Nahrungsmittel im Blut gebildet. Ein erhöhter IgG-Wert liefert somit nur einen Hinweis darauf, was jemand gerne und oft isst.“ Ein Beispiel: Trinkt man viel Milch, so zeigt sich das auch in einem erhöhten IgG-Spiegel gegen Milcheiweiß – das ist aber kein Nachweis für eine Unverträglichkeit!

Es ist wichtig zu wissen, woher die Beschwerden kommen. Denn danach richtet sich die künftige Lebensführung. Bei einer Intoleranz, die durch einen Enzymmangel verursacht wird, macht die Dosis das Gift. Betroffene leiden unter Bauchschmerzen, Krämpfen, Blähungen, weichem Stuhl, Durchfall und Müdigkeit. „Leidet man hingegen an einer echten Nahrungsmittel-Allergie, so können bereits kleinste

Mengen des Allergie-Auslösers heftige, mitunter lebensbedrohliche Beschwerden verursachen“, so Allergie-Experte Wöhrl. Davon abzugrenzen ist wiederum die Kreuzallergie, die meist wesentlich milder verläuft und als Folge einer Pollenallergie auftritt.

Alle Formen der Unverträglichkeit gehen mit einer Einbuße an Lebensqualität einher. Besonders Menschen, die an einer echten Nahrungsmittel-Allergie leiden, müssen tagtäglich beim Essen aufpassen und die Beschwerde-Auslöser strikt meiden. Hier helfen entsprechend ausgebildete Experten. „Diätologen entwickeln eine auf den Patienten und seine Beschwerden individuell abgestimmte Ernährungstherapie – unter Berücksichtigung einer ausgewogenen Nährstoffversorgung“, beschreibt Diätologin Martina Fischl. „Dazu gilt es, Ruhe in den Ernährungsalltag bringen, um durch Falschinformationen verursachte Selbstbehandlungen keine Chance zu geben. Und eines sollte man nicht vergessen: Essen soll ja Genuss bereiten, auch wenn man an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leidet.“

### Neuer Ratgeber klärt auf



Auf Initiative der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV) hat die IGAV (Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung) in Zusammenarbeit und Abstimmung mit einem rund 30-köpfigen wissenschaftlichen Beirat und zahlreichen Fachgesellschaften sowie Institutionen einen Ratgeber gestaltet, der das Rüstzeug für eine vernünftige Sicht auf diese Thematik mit auf den Weg zum Supermarkt oder ins Restaurant geben soll.

Kostenlos erhältlich bei der IGAV: [info@allergenvermeidung.org](mailto:info@allergenvermeidung.org), T-+: 01/212 60 60 sowie zum Download auf [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Rubrik Ratgeber)

1 Leitlinie „Keine Empfehlung für IgG- und IgG4-Bestimmungen gegen Nahrungsmittel“, Allergo Journal June 2009, Volume 18, Issue 4, pp 267–268. Zur finden unter [www.oegai.org/html/docs/Leitlinie\\_IgG\\_Satz.pdf](http://www.oegai.org/html/docs/Leitlinie_IgG_Satz.pdf)

### Rückfragehinweis, Fotos in Printqualität:

Elisabeth Leeb

IGAV – Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung

T: 0699 / 1 424 77 79

E: [leeb.elisabeth@aon.at](mailto:leeb.elisabeth@aon.at)