

## Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln

Mittlerweile leidet jeder fünfte Bundesbürger unter einer Reaktion auf Nahrungsmittel.

- a) **Nahrungsmittelallergien** können milde verlaufen mit Jucken der Schleimhäute, aber auch lebensgefährlich mit allergischem Schock einhergehen. Im Prick-Test (Haut-Test) und IgE-Reaktionen lassen sie sich feststellen.
- b) Häufiger sind **Intoleranzen auf Laktose** (Milchzucker), **Fruktose** (Fruchtzucker) und **Sorbit** (natürlicher oder zugegebener Süßungsstoff). Diese erzeugen lediglich Blähungen, Durchfall und Unwohlsein. Hier können Atemteste die Diagnose sichern.
- c) Tiefgreifender wirkt die **Histamin-Intoleranz**. Je nach Ausprägung äußert sie sich in Magen-Darm-Beschwerden, in Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Migräne und sonstigen Erkrankungen. Ein Labortest zur Aktivität der Diaminoxidase schafft hier Klarheit.
- d) Vielfältig können die Beschwerden der **Nahrungsmittelunverträglichkeit** sein (auch Pseudoallergie genannt). Oft gehen sie mit Magen-Darm-Beschwerden einher, oft aber auch mit Infektanfälligkeit, Polypen und Mandelentzündungen, Hauterkrankungen, Leistungsminderung, Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Übergewicht, rheumatoiden Beschwerden oder Kopfschmerz und Migräne u.a. Auch diese lassen sich im Speziallabor diagnostizieren.
- e) Eine **Glutenempfindlichkeit** äußert sich in ihrer extremen Form in Zöliakie. Es gibt aber auch mildere Empfindlichkeiten, die sich in Magen-Darm-Störungen, Übergewicht oder Entwicklungsstörungen zeigen.
- f) Darüber hinaus gibt es **Unverträglichkeiten auf verarbeitete Zucker** (Haushaltszucker und Sirup), auf **Kaffee, Schwarztee und Kakao** etc. Diese Auswirkungen können tiefgreifend sein, wie z.B. M. Crohn.
- g) Und es gibt **Unverträglichkeiten auf Zwiebeln, fetten Speisen** etc., die sich zumeist direkt nach der Mahlzeit bemerkbar machen.
- h) Nicht vergessen darf man die **Empfindlichkeiten auf Zusatzstoffe** in Nahrungsmitteln wie Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Antioxidationsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe etc.
- i) Selbstverständlich gibt es außer diesen Reaktionen auf Nahrungsmitteln noch **weitere Ursachen** für Erkrankungen und Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

Die umstrittenste und vermutlich größte Gruppe bilden die Nahrungsmittel-unverträglichkeiten (Pseudoallergien). Sie können seit der Geburt bestehen oder im Laufe des Lebens gekommen sein. Sie erfordern eine eingehende Beratung und konsequente Mitarbeit des Patienten. Die Behandlung der Unverträglichkeiten ist eine ursächliche Therapie und stellt manch eine Darmsanierung in Frage bzw. macht sie überflüssig. In meiner Praxis spielt sie eine große Rolle mit weitreichendem Nutzen für meine Patienten.

**Dr. Antonius Pollmann, 22687 Hamburg, Erik-Blumenfeld-Platz 21, T 040 8662 7660**