

Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien sind sehr häufige Ursachen von Verdauungsstörungen sowie Symptomen, die von den meisten Patienten gar nicht mit Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht werden (Migräne, Neurodermitis, Asthma etc.). Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten häufig gleichgesetzt. Dabei gibt es beträchtliche Unterschiede.

Die eigentlichen Allergien vom Soforttyp mit klassischen Symptomen wie Schwellungen der Schleimhäute bis hin zu Atemnot, des Gesichtes, Augentränen oder sogar allergischem Schock sind mit 2-4 % relativ selten. Hier hilft häufig nur das konsequente Weglassen entsprechender Nahrungsmittel. Falls die Allergie nicht offensichtlich ist (z. B. gegen Apfel), dann kann sich die Diagnostik teilweise als sehr schwierig erweisen. Bluttest, Hauttestungen oder sogar Provokationen mit den vermuteten Allergien sind dazu notwendig.

Unverträglichkeitsreaktionen dagegen sind sehr viel häufiger, verlaufen akut weit weniger dramatisch, können aber die Lebensqualität sowie die Gesundheit sehr stark beeinträchtigen.

Bei den Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist die Ursache nicht einheitlich. So kann der Organismus beispielsweise gegen einige Nahrungsmittel bestimmte Antikörper bilden (IgG4-Antikörper), es kann aber auch ein Enzymmangel (z. B. Milchzuckerunverträglichkeit oder Histaminintoleranz) vorliegen.

Die Anamnese bildet die Grundlage für die weiteren diagnostischen Schritte. Nahrungsmittelunverträglichkeiten durch Enzymmangel können durch Urintests, Blutuntersuchungen, Stuhltest und Untersuchungen der Atemluft nach Provokation nachgewiesen werden. Die Therapie besteht in der Reduktion entsprechender Nahrungsmittel bis auf das verträgliche Maß und ggf. der Ergänzung der fehlenden Enzyme durch geeignete Präparate (z. B. Lactozym bei Milchzuckerunverträglichkeit, Fructozym bei Fruchtzuckerunverträglichkeit und DAOzym bei Histaminintoleranz).

Weitaus schwieriger ist der Nachweis der sehr häufigen IgG4-Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Symptome sind oft sehr untypisch für eine Allergie. Sie können reichen von Blähungsgefühl, Stuhlgangsveränderungen, Kopfschmerzen / Migräne, Müdigkeit, Neurodermitis, Asthma bis hin zu Gelenkschmerzen usw.

Ursächlich ist meist eine durchlässige Darmschleimhaut aufgrund von Schädigungen der Darmflora. Dadurch gelangen zu große Eiweißbestandteile der Nahrungsmittel ins Blut, woraufhin der Körper IgG-4 Antikörper produziert. Diese bilden mit den Eiweißbestandteilen unlösliche Komplexe, welche verschiedenste Strukturen im Körper schädigen und entsprechende Symptome auslösen können.

Diagnostisch sind solche Unverträglichkeiten durch umfangreiche Bluttests oder die biogenetische Diagnostik nachweisbar. Die Therapie besteht aus einer zeitweisen (1-6 Monate) Karenz solcher Nahrungsmittel. In dieser Zeit kann der Körper die bereits bestehenden IgG-4-Antikörper abbauen.

Gleichzeitig muss eine Sanierung der Darmschleimhaut erfolgen, um ein erneutes Auftreten der Unverträglichkeit zu verhindern. Komplettiert wird die Behandlung durch eine zusätzliche Bioresonanztherapie, welche die Allergiebereitschaft des Körpers deutlich reduziert.