

HILFREICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



Histaminintoleranz

Etwa 1% der Bevölkerung ist davon betroffen. Histamin ist eine körpereigene Substanz. Symptome treten beim Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln wie Rotwein, Käse oder Tomaten, Thunfisch und Fisch als Konserven auf. Dabei kommt es zu laufender oder verstopfter Nase, Blähungen oder Durchfall. Es gibt keinen zuverlässigen Test im Labor. Nur mit Weglassen und Provozieren durch histaminhaltige Nahrungsmittel kann die Diagnose gestellt werden. Die einzige Behandlung ist das Weglassen histaminreicher Nahrungsmittel.

Ernährungsberatung

Wenn eine Nahrungsmittelintoleranz oder Allergie diagnostiziert wird, kann eine Ernährungsberatung durch eine entsprechende Fachperson sehr hilfreich sein.

Fragen?



Wenden Sie sich bitte an Ihren
Ärztinnen- und Ärzteverband Thurgau-Hausarzt:



ÄRZTENETZ
THURGAU

UNVERTRÄGLICHKEITEN



Allergie oder Intoleranz?

Etwa 20% der Bevölkerung gibt an, dass sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen. Nur etwa 2-3% leiden an einer Nahrungsmittelallergie. Viel häufiger ist die Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Bei der Allergie reagiert das Immunsystem schon bei kleinsten Mengen auf ein bestimmtes Nahrungsmittel. Bei der Unverträglichkeit treten Beschwerden wegen einer Stoffwechselstörung auf, wie bei der Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit.

Checkliste

- > **Allergie:** Kleinste Mengen können rasch Juckreiz, Schwellung und Kribbeln an Mund, Zunge, Lippen und Rachen oder einen Hautausschlag (Nesselfieber) mit Juckreiz auslösen.
- > **Unverträglichkeit (Intoleranz):** Beschwerden treten Minuten bis Stunden nach dem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels auf. Meistens handelt es sich um Magen-Darmbeschwerden, seltener um einen Hautausschlag.



ÄRZTENETZ
THURGAU

FESTSTELLUNG EINER ALLERGIE ODER EINER INTOLERANZ



Entscheidend ist bei beiden das Aufschreiben sämtlicher Nahrungsmittel und Getränke, die vor dem Auftreten der Beschwerden eingenommen wurden. Mit der sogenannten Eliminations-/Provokationsdiät kann der Auslöser der Beschwerden gesucht werden.

Eliminations-/Provokationsdiät

Das verdächtige Nahrungsmittel oder Getränk wird mindestens 2 Wochen konsequent weggelassen. Treten in dieser Zeit keine Beschwerden mehr auf, wird anschliessend dieses Nahrungsmittel oder Getränk bewusst wieder eingenommen. Reagiert der

Körper auf diese Provokation, besteht praktisch mit Sicherheit eine entsprechende Unverträglichkeit. Dies braucht Geduld und Disziplin, wird aber dadurch belohnt, dass nicht unnötig Nahrungsmittel für Beschwerden beschuldigt werden.

Allergietestung

Bei der Allergieabklärung können Hauttests (Pricktest) und ganz gezielte Untersuchungen im Blut durchgeführt werden. Wenn diese positiv sind, hat eine sogenannte Sensibilisierung stattgefunden. Das heisst noch nicht, dass das Nahrungsmittel oder das Getränk Beschwerden ver-

ursacht. Leider werden viele kommerzielle Tests angeboten, die mehr zur Irreführung als zur Aufklärung dienen.

Laktose- und Fruktoseintoleranz

Bei entsprechendem Verdacht können für die Laktose und für die Fruktose Tests durchgeführt werden, welche die Intoleranz bestätigen können. Meistens handelt es sich nicht um eine vollständige Intoleranz und die Beschwerden treten nur auf bei Einnahme grösserer Mengen von Laktose oder Fruktose.

Zöliakie/Überempfindlichkeit

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Davon sind 1-2% der Bevölkerung betroffen. Die Aufnahme glutenhaltiger Nahrungsmittel löst eine Entzündung im Dünndarm aus, wodurch bestimmte Nahrungsmittel nur noch ungenügend aus dem Darm aufgenommen werden können. Das Auftreten der Zöliakie ist erblich veranlagt. Etwa 5-8% der Bevölkerung leiden an einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten. Im Gegensatz zur Zöliakie muss die glutenfreie Ernährung nicht so streng und meist auch nicht dauerhaft eingehalten werden.

Beschwerden

Die Beschwerden sind meistens nicht typisch. Mögliche Beschwerden sind: Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Eisenmangel, Gewichtsverlust und ev. erhöhte Leberwerte.

Nachweis der Zöliakie

Im Blut können zöliakie-spezifische Antikörper nachgewiesen werden. Zur Bestätigung kann eine Gewebeprobe vom Dünndarm mittels Magenspiegelung durchgeführt werden. Die einzige wirksame Therapie ist eine strikte glutenfreie Ernährung.

