

Ursachen-Forschung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Überblick

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Oft ist es schwierig herauszufinden, welche Nahrungsmittel man nicht verträgt und warum. War es das Müsli zum Frühstück, der Apfel, den Sie zwischendurch gegessen haben, die Nudeln mit Käse überbacken zum Abendessen oder doch das Gläschen Wein?

Es gibt viele Gründe, warum einzelne Nahrungsmittel Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen oder Hautprobleme auslösen können, wie zum Beispiel eine verzögerte Nahrungsmittelallergie, eine Sofort-Allergie, eine Zöliakie, eine



Fruktose-Malabsorption, eine Laktose- oder Histaminintoleranz.

Doch was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und was bedeuten sie im Einzelnen?

Allgemein werden diese Reaktionen als Nahrungsmittelunverträglichkeiten bezeichnet.

Etwas genauer unterscheidet man zwischen Allergien, die durch das Immunsystem vermittelt werden und Intoleranzen, die andere Entstehungsursachen haben.

Bei der Vielzahl an Unverträglichkeiten und möglichen Testverfahren ist es nicht einfach, den Überblick zu behalten. Wichtig für jeden Einzelnen ist jedoch die Suche nach den Ursachen seiner Beschwerden, denn nur so kann er sie in den Griff bekommen.

Einen ersten kleinen Überblick liefert folgende Tabelle:

AKTUELL ■ KURZ

WICHTIGER HINWEIS

Die folgenden Artikel sind nur allgemeine Beschreibungen von Krankheitsbildern und dienen nicht der genauen individuellen Diagnostik.

Fühlen Sie sich angesprochen oder finden Sie sich in einem der Artikel wieder und vermuten, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Ihnen eine Rolle spielen, so lassen Sie diese von einem darauf spezialisierten Arzt abklären.

Handeln Sie bitte nicht auf eigene Faust, denn es geht schließlich um Ihre Gesundheit.



Bezeichnung	Ursache	Typisches Nahrungsmittel	Typische Symptome
Sofortallergie	Unmittelbare Reaktion des Immunsystems	Nüsse, Erdbeeren u.a.	Hautquaddeln Atemnot Erbrechen Durchfall Allergischer Schock
Verzögerte Nahrungsmittelallergie	Verzögerte Reaktion des Immunsystems	Eier, Milch, Getreide u.a.	Blähungen Durchfall Migräne Hautprobleme Gelenkschmerzen
Zöliakie	Reaktion des Immunsystems (Autoimmunerkrankung)	Glutenhaltiges Getreide	Durchfall Blähbauch Gewichtsverlust Übelkeit
Histamin-Intoleranz	Hemmung oder Mangel des Histamin abbauenden Enzyms	Wein, Käse, abgehangenes Fleisch u.a.	Migräne Durchfall Herzrasen Hautjucken Laufende oder verstopfte Nase
Laktose-Intoleranz	Mangel des Laktose abbauenden Enzyms	Milch, Milchprodukte	Bauchschmerzen Blähungen Koliken Übelkeit Durchfall
Fruktose-Malabsorption	Transportstörung	Obst, Beeren, Fruchtsäfte,	Bauchschmerzen Blähungen Durchfall Depression Angstzustände