

## Praxis- Info: Nahrungsmittel-Allergie(n)

Die **Häufigkeit von Nahrungsmittel-Allergien** wird beim Erwachsenen auf 3-5% geschätzt, bei Kindern liegt der Prozentsatz höher. Nach Umfragen glauben 20-45% aller Erwachsenen, an Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten zu leiden. Nahrungsmittel- Allergien sind unter den allergischen Erkrankungen am wenigsten untersucht. Doch ist zu erwarten, dass Allergien im Verdauungstrakt ähnlich häufig auftreten wie im Atmungstrakt. Nahrungsmittel- Allergien können sich am Verdauungstrakt mit Schwellung der Lippen und der Rachenschleimhaut, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen sowie Durchfall oder Verstopfung äußern. Da diese Symptome auch bei anderen Erkrankungen auftreten, müssen organische Darmerkrankungen und auch das Reizdarmsyndrom abgegrenzt werden. Nahrungsmittel- Allergien können auch Symptome außerhalb des Verdauungstraktes hervorrufen z.B. Müdigkeit, Migräne, Neurodermitis, Asthma, Gelenksbeschwerden. Ein besonderes Problem stellt die **Diagnostik** dar. Ergebnisse von Blut- oder Hauttests lassen sich oft nur unzureichend mit klinischen Symptomen in Zusammenhang bringen.

**Nahrungsmittel-Allergien** sind Erkrankungen, die durch immunologisch- vermittelte, abnormale Reaktionen auf Nahrungsmittel zustande kommen. Sie müssen von nicht- immunologisch- vermittelten Unverträglichkeiten wie Pseudoallergien (z.B. durch Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Histamin), Intoxikationen (z.B. Lebensmittel- Vergiftung), Enzymdefekten (z.B. Laktose- Intoleranz) u.a. abgegrenzt werden. Unter welchen Bedingungen allergische Reaktionen ausgelöst werden, ist nur ansatzweise bekannt. Die erhöhte Durchlässigkeit der Magen- Darm- Schleimhaut scheint bei der Entstehung von Nahrungsmittel- Allergien eine wichtige Rolle zu spielen („Leaky Gut“  
Urin-Test bei Vitatest möglich!).

Einem sorgfältigen **Vorbericht** sollte eine ebensolche **Ausschluß- Diagnostik** folgen (Welche anderen Erkrankungen können vergleichbare Symptome auslösen?) z.B. Dyspepsie, Entzündung, Infektionen. **Hauttests** sind bei Nahrungsmittel- Allergien nur bedingt aussagefähig. Erhöhte Histaminwerte im Stuhl weisen auf Nahrungsmittel- Unverträglichkeit/ -Allergie.

Mittels **Blutuntersuchungen** werden Reaktionsbereitschaft und Sensibilisierung gegen Nahrungsmittel- Allergene untersucht (IgE-, IgG-Antikörper oder Sensibilisierung von Blutzellen).

- Bei der Untersuchung auf **spezifische IgE-Antikörper** wird versucht, Aspekte der **akuten** Allergie zu klären. Dazu werden ausgewählte Nahrungsmittel, die im Verdacht stehen eine Allergie auszulösen, untersucht oder es erfolgt eine Stufendiagnostik. Dabei untersucht man nach Bestimmung des Gesamt- IgE auch Gruppen von Nahrungsmitteln (z.B. Milchprodukte, Nüsse, Getreide, Fisch).

Bei der Untersuchung auf **spezifische IgG-Antikörper** wird versucht, Aspekte der **chronischen** (verzögerten) Allergie zu klären. Dazu werden viele Einzel- Allergene gleichzeitig getestet (bei Vitatest umfasst das „Nutrigene Belastungsprofil“ 263 Nahrungsmittel). Als Ergebnis dieser Untersuchung erhält der Patient einen Diätplan, der Nahrungsmittel, gegen die im Blut überhöhte IgG- Werte gemessen wurden, für eine gewisse Zeit aus der Kost eliminiert.

Während die IgE-Bestimmungen seit langem zum konventionell- medizinisch anerkannten Untersuchungs- Standard gehören, sind IgG-Untersuchungen bei Allergologen umstritten. Dies hat zwei Gründe: zum einen können IgG-Antikörper auch bei Gesunden vorkommen, zum anderen fehlten bisher anerkannte evidenzbasierte Studien. Diese gibt es nun, sie belegen, wie auch unsere Erfahrungen, dass eine Eliminations- Diät, die auf den Ergebnissen von IgG-Antikörper- Untersuchungen beruht, die Symptome bei Patienten mit Reizdarmsyndrom deutlich vermindert (Atkinson et al., Gut, 2004, Vol 53, No 10, p 1459-1464).

Die Deutung der Laborergebnisse erfordert Überprüfung. Dabei wird kontrolliert, ob der Patient dem Allergen überhaupt ausgesetzt ist und ob Symptome und Testergebnisse zusammenpassen. Fakt ist:

**Die Durchführung der Allergie-Tests ist relativ einfach, die Interpretation der Ergebnisse nicht.**

Häufigste Frage ist: Kann und soll ein Patient sich von einer Diät ernähren, die alle Nahrungsmittel gegen die überhöhte Reaktionen nachgewiesen wurden, eliminiert? Es kommt auf den konkreten Fall an. Eine einfache ja- nein- Antwort läßt sich pauschal nicht geben. Erhöhte Blutwerte von Antikörpern gegen Nahrungsmittel bedeuten nicht, dass diese Nahrungsmittel beim Patient auch klinische Symptome auslösen. Es wird lediglich angezeigt, dass das Immunsystem reagiert hat. Zum Auslösen klinischer Beschwerden müssen dieser Erst- Reaktion des Immunsystems weitere Reaktionen folgen. Dazu gibt es im Körper zahlreiche Regulations- und Gegen-Regulations- Prozesse. Erst wenn das Gleichgewicht dieser Regulations-Vorgänge gestört ist, werden Krankheitszeichen manifest.