

Finger weg!

Mit einem Test aus dem Internet zu überprüfen, ob man unter einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit leidet, ist keine gute Idee. Wir haben zehn Produkte untersucht, empfehlen können wir kein einziges.

Viele Menschen glauben, dass sie von einer Nahrungsmittelallergie betroffen sind. Einer Umfrage der Berliner Charité zufolge gaben dies mehr als ein Drittel aller Befragten an. Geht man in Österreich von ähnlichen Zahlen aus, verwundert es nicht, dass die großen Supermarktketten und Diskonter das Geschäft mit laktose- oder glutenfreien Lebensmitteln längst entdeckt haben. In den Supermärkten füllen derartige Produkte ganze Regalreihen. Branchenriese Spar etwa preist die Produkte als Genuss für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen an. Hofer wirbt mit „enjoy free“. Viele geben ihr Geld allerdings unnötigerweise für die teuren Spezialprodukte aus. Die Zahl derer, die nachweislich an einer Nahrungsmittelallergie leiden, ist weitaus geringer als der eingangs genannte Umfragewert. Gerade einmal drei Prozent der Bevölkerung sind betroffen, wie medizinische Untersuchun-

gen klar belegen. Deutlich höher ist allerdings der Anteil bei Fruktoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption) und Laktoseintoleranz. Von den Erwachsenen sind jeweils 10 bis 15 Prozent davon betroffen. Unter einer echten Zöliakie (glutensensitive Enteropathie) leiden dagegen nur 1,0 Prozent.

Bei einer Allergie richtet sich das Immunsystem gegen harmlose Eiweißmoleküle aus Lebensmitteln. Es erkennt den vermeintlich gefährlichen Stoff und bildet dann Abwehrstoffe (z.B. Antikörper) dagegen. Hat das Immunsystem einmal auf einen bestimmten Stoff reagiert, behält es die Erinnerung daran. Beim nächsten Kontakt kann die Reaktion dann umso heftiger ausfallen. Der Körper setzt große Mengen an Entzündungsstoffen frei. Das führt zu Symptomen wie Hautausschlägen, Atemnot, Übelkeit oder Durchfällen. Im Extremfall kann eine allergische Reaktion auch einen lebensbedrohlichen Kollaps verursachen.

nen Selbsttests. Mit diesen, so versprechen die Anbieter, lassen sich Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten für zahlreiche Lebensmittel bestimmen. Die Testergebnisse werden in der Regel mit entsprechenden Diätempfehlungen verkauft. Die meisten Tests basieren auf dem einfachen Nachweis von bestimmten Antikörpern im Blut, in den meisten Fällen IgG-Antikörpern. Doch lassen sich Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten überhaupt auf diese Art bestimmen und wenn ja, wie genau sind die Ergebnisse zu interpretieren? Um das herauszufinden, haben wir in Kooperation mit dem Floridsdorfer Allergiezentrum (FAZ) in Wien zehn verschiedene Produkte unter die Lupe genommen, die im Internet angeboten werden. Die Tests wurden von jeweils zehn Testpersonen angewendet. Alle Probanden wurden zudem zur Kontrolle im FAZ ausgetestet.

VKI-TIPPS

Allergietests. Hände weg von Tests aus dem Internet. Sie liefern keine qualifizierte Diagnose. Statt Geld für fragwürdige Internet-Tests auszugeben, sollte man zur Abklärung einer Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit in jedem Fall ein Allergiezentrum oder einen Arzt aufsuchen, der über die entsprechende Qualifizierung verfügt.

Nahrungsmittelallergien. Allergie- und Unverträglichkeitssymptome fallen von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich aus, sowohl was die Symptome als auch was die Intensität der Reaktionen angeht. Dies sollte im Zuge eines Gesprächs mit dem Arzt bzw. Spezialisten erhoben werden.

Ernährungsberatung. Wer unter einer nachgewiesenen Nahrungsmittelallergie oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet, sollte unbedingt eine Ernährungsberatung bei einem Diätologen in Anspruch nehmen. Wir fordern, dass die Kosten dafür endlich von den Krankenkassen übernommen werden.

Allergietest

Für Menschen, die bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, ist es deshalb von essenzieller Bedeutung, zu wissen, ob sie an einer Allergie leiden oder nicht. Allergien können nur durch wissenschaftlich evaluierte klinische Tests bzw. mittels Blut-Tests diagnostiziert werden. In Wien ist es für Betroffene relativ einfach, eine seriöse Abklärung vornehmen zu lassen. Man benötigt dazu nur eine ärztliche Überweisung und kann eines der Allergieambulatorien aufsuchen. In den Bundesländern und vor allem in ländlichen Gebieten gestaltet sich die Abklärung komplizierter. Das liegt unter anderem daran, dass in letzter Zeit einige Allergieambulanzen geschlossen wurden. Betroffenen bleibt somit nur mehr der Weg zu einem Lungenfacharzt, HNO-Arzt, Dermatologen oder – wenn Kinder betroffen sind – zu einem Kinderfacharzt. Eine Zöliakie muss von einem Gastroenterologen abgeklärt werden. Viele, die den Weg zum Arzt scheuen oder vor langen Wartezeiten zurückschrecken, suchen Zuflucht bei im Internet angebote-

Kein Test empfehlenswert

Das Ergebnis unserer Untersuchung fiel ernüchternd aus. Für keinen einzigen der zehn Tests können wir eine Empfehlung aussprechen. Bei vielen Tests wurden Unverträglichkeiten diagnostiziert, obwohl die Testpersonen gar keine Probleme mit den betreffenden Lebensmitteln haben und bei deren Verzehr keinerlei Beschwerden auftreten. Sechs Produkte lieferten sogar derart haarsträubende Ergebnisse, dass wir dringend raten, die Finger davon zu lassen. Wer den Testergebnissen folgt, riskiert unter Umständen massive gesundheitliche Probleme. In einem Fall wurde etwa eine bei Erwachsenen sehr seltene, schwere Milchallergie nicht erkannt. Hätte sich die Testperson auf das Ergebnis verlassen und weiterhin Milchprodukte konsumiert, so hätte es zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock kommen können. Und selbst wenn Tests teilweise korrekte Ergebnisse liefern, kann der Konsument damit kaum etwas anfangen. Er ist gezwungen, zur medizinischen Abklärung einen Facharzt aufzusuchen. Ein Diätologe erstellt dann ein passendes Diätprogramm.

Allergie Testkit Nüsse

Marke	Cerascreen (Allergietest)
Bezeichnung	Allergie Testkit Nüsse
Kosten	Ab 24 Euro
Methode	IgE-Nachweis
Diätempfehlungen	Sowohl für eine Erdnuss- als auch für eine Haselnussallergie werden Ernährungsempfehlungen gegeben.
Befundabgleich mit FAZ	Im FAZ wurde keine Nussallergie diagnostiziert, bei einigen Testpersonen allerdings eine Birkenpollenallergie. Dann sollte der Selbsttest bzgl. Haselnuss positiv ausfallen, da es sich um eine Kreuzallergie zu Birkenpollen handelt. Es wurde jedoch kein einziges positives Ergebnis angezeigt.
Fazit	Eingeschränkt empfehlenswert für den Hausgebrauch



Foto: Guschenkova/Shutterstock.com

Foto: Guschenkova/Shutterstock.com

Allergo-Screen Nahrungsmittel

Marke	Medivert (Allergietest)
Bezeichnung	Allergo-Screen Nahrungsmittel
Kosten	99 Euro
Methode	IgE (Antikörper)-Nachweis
Diätempfehlungen	Nicht vorhanden, nur Laborwerte
Befundabgleich mit FAZ	Gute Übereinstimmung mit den FAZ-Ergebnissen
Fazit	Eingeschränkt empfehlenswert für den Hausgebrauch



Food Detective

Marke	Food Detective (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Food Detective
Kosten	77,90 Euro
Methode	IgG-Nachweis
Diätempfehlungen	Lebensmittel mit positiver Reaktion sollten drei Monate gemieden werden.
Befundabgleich mit FAZ	IgG-Antikörper gegen Nahrungsmittel sind nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kein zuverlässiger Indikator. Sie werden bei wiederholtem Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen natürlicherweise durch das Immunsystem gebildet. Daher ist diese Methode zur Abklärung und Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ungeeignet.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch



Gluten-Intoleranz

Marke	Veroval (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Gluten-Intoleranz
Kosten	Ab 16 Euro
Methode	IgA-Nachweis
Diätempfehlungen	Eine empfohlene glutenfreie Diät sollte mit dem Arzt besprochen werden.
Befundabgleich mit FAZ	Bei keiner Testperson wurde eine Zöliakie diagnostiziert. Dieses Ergebnis stimmt mit den FAZ-Befunden überein. Eine Autoimmunerkrankung sollte jedoch keinesfalls mit einem Schnelltest abgeklärt werden.
Fazit	Eingeschränkt empfehlenswert für den Hausgebrauch





Imupro

Marke	Imupro (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Imupro Home Screen 22 Lebensmittel
Kosten	79 Euro
Methode	IgG-Nachweis
Diätempfehlungen	Es werden keine Ernährungsempfehlungen mitgeliefert.
Befundabgleich mit FAZ	IgG-Antikörper gegen Nahrungsmittel sind nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kein zuverlässiger Indikator. Sie werden bei wiederholtem Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen natürlicherweise durch das menschliche Immunsystem gebildet. Daher ist diese Methode zur Abklärung und Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ungeeignet.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch



Kiweno

Marke	Kiweno (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Nahrungsmittel Selbsttest
Kosten	99 Euro
Methode	IgG-Nachweis
Diätempfehlungen	Je nach Stärke der Unverträglichkeiten sollen manche Lebensmittel nur gelegentlich (alle 3 bis 4 Tage) gegessen oder bis zu 6 Monate gemieden werden. Danach können die betreffenden Lebensmittel schrittweise und in kleinen Mengen wieder in den Speiseplan eingebaut werden.
Befundabgleich mit FAZ	IgG-Antikörper gegen Nahrungsmittel sind nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kein zuverlässiger Indikator. Sie werden bei wiederholtem Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen natürlicherweise durch das menschliche Immunsystem gebildet. Daher ist diese Methode zur Abklärung und Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ungeeignet.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch



Laktose Atemtest

Marke	Medivert (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Laktose Atemtest
Kosten	Ab 39 Euro
Methode	H ₂ Atemtest
Diätempfehlungen	Keine
Befundabgleich mit FAZ	Bei zwei Testern waren die Werte erhöht. Beiden Testern wurde aufgrund der geschilderten Symptome auch vom FAZ ein Laktose-Atemtest angeraten.
Fazit	Eingeschränkt empfehlenswert für den Hausgebrauch



Lebensmittel-Reaktionstest

Marke	Cerascreen
Bezeichnung	Lebensmittel-Reaktionstest (Test auf Allergien & Unverträglichkeiten)
Kosten	99 Euro
Methode	IgG- und IgE-Nachweis
Diätempfehlungen	Es werden umfassende Diätempfehlungen gegeben. Diesen sollte man keinesfalls ohne kompetente Beratung folgen.
Befundabgleich mit FAZ	Kaum ein Testergebnis stimmte mit den FAZ-Kontrollergebnissen überein. Es wurden immer deutlich mehr Allergene (in unterschiedlichen Stärken) ermittelt, als tatsächlich vorhanden sind. Vier der zehn Tester leiden an keiner Allergie, dennoch wurden auch bei ihnen potenzielle Allergieauslöser identifiziert.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch

Milch Check

Marke	NanoRepro (Allergietest)
Bezeichnung	Milch Check
Kosten	24 Euro
Methode	IgE-Nachweis
Diättempfehlungen	Es wird darauf hingewiesen, dass man nicht einfach auf bestimmte Lebensmittel verzichten soll, weil das zu einem Nährstoffmangel führen kann.
Befundabgleich mit FAZ	Bei drei Personen wurde eine Milchallergie angezeigt, obwohl keine vorliegt. Sieben Mal war das Testergebnis negativ – auch bei einer Person mit einer ungewöhnlich schweren Milchallergie. Würde diese Testperson Milch konsumieren, wäre dies lebensgefährlich.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch



Prima Home Test

Marke	Prima Home Test (Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit)
Bezeichnung	Prima Nahrungsmittel-Intoleranzen (64 Lebensmittel)
Kosten	Ab 89 Euro
Methode	IgG-Nachweis
Diättempfehlungen	Je nach Diagnose sollen die betreffenden Lebensmittel eine gewisse Zeit gemieden werden. Danach können sie langsam wieder in den Speiseplan eingebaut werden. Alternativen für zu meidende Lebensmittel werden angeführt.
Befundabgleich mit FAZ	IgG-Antikörper gegen Nahrungsmittel sind nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kein zuverlässiger Indikator. Sie werden bei wiederholtem Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen natürlicherweise durch das menschliche Immunsystem gebildet. Daher ist diese Methode zur Abklärung und Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ungeeignet.
Fazit	Nicht empfehlenswert für den Hausgebrauch



MEHR ZUM THEMA

Weitere Informationen sowie Stellungnahmen der Hersteller finden registrierte Abonnenten unter www.konsument.at/allergietests122017.



Foto: Richard Schuster

Interview mit **Priv.-Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhr**, Facharzt für Dermatologie und Venerologie am Floridsdorfer Allergiezentrum

„Auch der seriöseste Allergietest hilft Ihnen nicht weiter, wenn Sie niemanden haben, der Ihnen die Bedeutung erklärt.“

Was soll ich tun, wenn ich das Gefühl habe, an einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit zu leiden?

Sinnvoll ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen. Dabei sollte einerseits die Zusammensetzung aller Mahlzeiten (auch Zwischenmahlzeiten wie z.B. Kaugummi) über zwei Wochen mit Uhrzeit notiert werden, um zu erfassen, was wann gegessen wird. Ebenso sollen die Art der Symptome und die Dauer mit Beginn und Ende mit Uhrzeit erfasst werden. Normalerweise reichen bei häufig gegessenen Nahrungsmitteln für einen ersten Überblick relativ kurze Zeiträume aus. Man nennt das „diagnostische Diät“.

Wie genau lassen sich Allergien bzw. Unverträglichkeiten überhaupt diagnostizieren? Allergien werden durch die Bildung von IgE-Antikörpern hervorgerufen. Das löst eine sehr rasch ablaufende Immunantwort aus, zum Beispiel die Bildung von Quaddeln oder einen Asthma-Anfall. Allergietests sind über viele Jahre dafür entwickelt worden, diese IgE-Antikörper nachzuweisen. Für Unverträglichkeitsreaktionen gegen Zuckerstoffe können solche Allergietests nicht verwendet werden; dafür benötigt man andere Tests, sogenannte Atemtests. Für die Laktoseintoleranz kann auch ein aufwendiger Gentest eingesetzt werden.

Warum sind Selbsttests so problematisch? Die Diagnostik in der Allergologie ist komplex. Auch bei den seriösen Allergietests hat nicht jedes positive Ergebnis eine Bedeutung, und es gibt auch falsch negative Resultate. Nur die Zusammenschau aus Geschichte des Patienten (Anamnese), Testbefund und Interpretation des Testbefunds durch einen Allergieexperten macht es möglich, klinisch relevante von nicht relevanten Befunden zu trennen. Kurz zusammengefasst: Auch der seriöseste Allergietest hilft Ihnen nicht weiter, wenn Sie niemanden haben, der Ihnen die Bedeutung erklärt.