

# *Assoz.-Prof. Dr. Gunter Sturm*

*Stv. Vorsitzender der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV), Leiter des Allergieambulatoriums Reumannplatz in Wien, Assoziierter Professor an der Univ.-Hautklinik Graz*

**Nahrungsmittel-Unverträglichkeit:**

**Diagnose braucht den Facharzt**

Wien, 25. April 2017 – **Werden Nahrungsmittel nicht vertragen, greifen viele Betroffene zu Angeboten wie Selbsttests aus dem Internet oder zweifelhaften Methoden wie der Bioresonanz und hoffen damit schnell und einfach den Auslöser ihrer Probleme ausfindig zu machen und rasche Beschwerdefreiheit zu erreichen. Doch leider funktioniert das nicht so simpel wie erhofft. Häufig ist das Gegenteil der Fall: unsinnige Diäten bis hin zur Mangelernährung oder eine künstlich verursachte Essstörung sind mögliche Folgen und lassen verunsicherte Patienten zurück. Denn wenn Nahrungsmittel Beschwerden auslösen, so kann das sehr viele verschiedene Gründe haben.** **Die Diagnose ist meist komplex und erfordert spezifisches Wissen. Sie gehört in die Hände des spezialisierten Arztes.**

Nicht für Jeden bedeutet Essen uneingeschränkter Genuss. Manche Menschen vertragen bestimmte Nahrungsmittel nicht und reagieren mit unangenehmen bis durchaus heftigen Beschwerden. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist laut der europäischen Allergie-Fachgesellschaft EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology) der Überbegriff für *alle* nachteiligen Reaktionen, die nach Verzehr eines Lebensmittels auftreten können. Den Symptomen liegt meist eine allergische Reaktion oder eine Intoleranz zugrunde. Es können aber auch ganz andere Erkrankungen, wie Entzündungen im Darm, ein Reizmagen oder Reizdarm dahinterstecken. Die Unterscheidung ist komplex. Ob und welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss anhand verschiedener Testverfahren abgeklärt werden. Das Ergebnis ist die Basis für zielgerichtete Empfehlungen, die wieder Ruhe und Sicherheit in den Ernährungsalltag bringen sowie nutzlose oder gar schädliche Diäten vermeiden. Betroffene sollten daher ausschließ­lich auf den Spezialisten vertrauen: dem allergologisch versierten Facharzt für Dermatologie oder Kinderheilkunde.

Grundsätzlich wird zwischen einer Allergie und einer Intoleranz unterschieden. Die Symptome sind zwar häufig ähnlich, die Ursachen und Auswirkungen können aber grundlegend verschieden sein.

**„Echte“ Allergie: Immunsystem auf Abwegen**

Nahrungsmittel-Allergien sind ein ernstes Problem. Dabei wird das Immunsystem aktiv und bekämpft fälschlicherweise harmlose Eiweißmoleküle aus Lebensmitteln. In der Diagnose geht der Arzt Schritt für Schritt vor. Am Beginn steht das ausführliche Arzt-Patienten-Gespräch, das Aufschluss über die genaue Krankengeschichte, Symptome, Lebensumstände und Ernährungsgewohnheiten des Patienten gibt. Hier kann ein über 3-4 Wochen geführtes Beschwerde- und Ernährungstagebuch sehr hilfreich sein.

Beim anschließenden Hauttest (Prick-Test) werden Tropfen von verschiedenen Allergenextrakten auf den Unterarm aufgebracht, die anschließend mit einer kleinen Lanzette oberflächlich in die Haut geritzt werden. Nach 15 bis 20 Minuten verraten Quaddeln eine überschießende Immunabwehr. Für Nahrungsmittel sind relativ wenige Allergene im Standardtestpanel enthalten, weshalb auch häufig ein Prick-to-Prick-Test zum Einsatz kommt. Dabei werden frische oder eingefrorene Lebensmittel verwendet.

Nächster Schritt ist die Blutuntersuchung. Dazu wird dem Patienten eine Blutprobe entnommen und im Labor die Konzentration von IgE-Antikörpern gemessen. Bluttests haben den Vorteil, dass antiallergisch wirkende Mittel das Ergebnis nicht beeinflussen. Gibt es dann noch Zweifel, schafft ein Provokationstest letzte Gewissheit. Dafür nimmt der Patient den vermeintlichen Allergie-Auslöser unter kontrollierten Bedingungen in einem spezialisierten Zentrum ein.

**Intoleranz ist keine Allergie**

Eine Intoleranz ist nicht immunologisch bedingt, sondern wird meist durch einen Enzymmangel verursacht. Dadurch können Nahrungsmittel-Bestandteile nicht oder schlecht verdaut werden. In der Diagnose kommen in erster Linie H2-Atemtests zum Einsatz. Dabei wird eine definierte Menge von Laktose oder Fruktose in Wasser aufgelöst und getrunken. Bei einer Into­leranz wird der Stoff nicht oder nur zum Teil im Körper aufgenommen. Den Rest bauen Darmbakterien ab, dabei wird Wasserstoff (H2) freigesetzt und ausgeatmet, der dann gemessen werden kann.

Die Diagnose einer Zöliakie besteht zunächst aus einem Bluttest und bei weiter bestehendem Verdacht aus einer feingeweblichen Begutachtung von Gewebeschnitten aus dem Dünndarm. Sind die Beschwerden weder durch eine Allergie noch durch eine Intoleranz verursacht, kommt der spezialisierte Internist – der Gastroenterologe – ins Spiel. Ihm stehen weitere Diagnoseverfahren zur Verfügung, die spätestens dann Licht ins Dunkel bringen.

**Achtung vor dem Geschäft mit der einfachen Lösung**

Mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten kann man gutes Geschäft machen. Sie sind inzwischen buchstäblich in vieler Munde und der Weg bis man weiß, was die Probleme genau verursacht, ist oft lang und mühsam. Einfache Lösungen und Heilungsversprechen sind daher verlockend. Sorgen bereiten den Experten vor allem die vielen unterschiedlichen und teilweise fragwürdigen Tests, die ohne medizinischen oder diätologischen Hintergrund meist über das Internet angeboten werden. Ihre Ergebnisse liefern eine lange Liste an zu meidenden Nahrungsmitteln und lassen Betroffene mit ihrem Problem dann allein. Diese sind verunsichert, verlängern durch falsche Maßnahmen ihr Leiden und laufen Gefahr in eine Mangelernährung oder künstlich verursachte Essstörung abzugleiten.

Fazit: Ob und welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss von ärztlicher Seite mittels verschiedener Testverfahren abgeklärt werden. Methoden wie z.B. Bioresonanz oder sogenannte IgG- (bzw. IgG4)-Tests sind keine Alternative. Die medizinischen Fachgesellschaften sind sich einig, dass diese Screeningtests, die auch über das Internet erhältlich sind, zur Diagnose einer Allergie oder Nahrungsmittel-Intoleranz keinen Sinn machen und werden daher nicht empfohlen!1 Informationsquellen im Internet sollten kritisch hinterfragt werden, denn kein Online-Selbsttest kann eine ärztliche Diagnose ersetzen.

# Kontakt für Journalisten-Rückfragen:

****

**Assoz.-Prof. Dr. Gunter Sturm**

Stv. Vorsitzender der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV)

Leiter des Allergieambulatoriums Reumannplatz in Wien;

Assoziierter Professor an der Univ.-Hautklinik Graz

T: 01 / 604 24 70

E: gunter.sturm@allamb.at

© Fotostudio Wilke

1 Leitlinie „Keine Empfehlung für IgG- und IgG4-Bestimmungen gegen Nahrungsmittel”, [Allergo Journal](https://link.springer.com/journal/15007) June 2009, Volume 18, [Issue 4](https://link.springer.com/journal/15007/18/4/page/1), pp 267–268. Zur finden unter www.oegai.org/html/docs/Leitliinie\_IgG\_Satz.pdf

Text und Foto in Printqualität gibt’s bei Elisabeth Leeb, T: 0699/1 424 77 79, E: leeb.elisabeth@aon.at und auf [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Presse)