

***Martina Fischl***

*Diätologin*

*Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB*

*AKH Wien, Univ. Klinik für Innere Med. III, klin. Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie*

*Freiberufliche Lektorin an der FH Campus Wien*

**Diätologen raten:**

**Hände weg von den zweifelhaften Diagnosemethoden und Selbsttherapie!**

Wien, 25. April 2017 **- Wir leben zunehmend in einer „intoleranten Gesellschaft“. Die Lebensmittelindustrie reagiert mit einem wachsenden Angebot an „allergenfreien“ Produkten, fragwürdige Diagnoseverfahren und Behandlungsangebote boomen. Diese Angebote bieten jedoch keine echte Hilfestellung, sondern führen zu deutlich mehr Verunsicherung der Konsumenten. Dieser Verunsicherung kann nur mit fundierten und exakten Diagnosen von Ärzten und einer diätologischen Begleitung entgegengetreten werden. Denn es gilt, Ruhe und Sicherheit in den Ernährungsalltag zu bringen und einseitige Diäten mit der häufigen Begleiterscheinung einer Mangelernährung zu verhindern.**

Menschen, die meinen, ein Nahrungsmittel nicht oder schlecht zu vertragen, versuchen häufig durch „selbstverordnete“ Maßnahmen dem Problem beizukommen. Dabei gerät man leicht an fragwürdige Angebote und Hilfestellungen mit Heilsversprechen unterschiedlichster Art. Selbsttests aus dem Internet ersetzen die Diagnose des Arztes. Das Ergebnis wird häufig mit einer langen Liste an unsinnigen Diätempfehlungen ergänzt. Eine Beratung durch Ernährungsexperten bleibt aus. Die Lebensmittelindustrie hat das Geschäft längst erkannt und bietet zahlreiche Produkte an, die frei von bestimmten Allergenen bzw. Inhaltsstoffen sind. Immer mehr, meist besonders gesundheitsbewusste Menschen kaufen zur Vorsicht und ohne jeglichen medizinischen Hintergrund diese Produkte. Beispielsweise ist die glutenfreie Ernährung sehr modern geworden. Gesunden bringt sie aber keinen Vorteil und im Fall einer Zöliakie behindert diese Diät sogar die exakte Diagnose.

Wenn Nahrungsmittel Beschwerden auslösen, so kann das sehr viele verschiedene Gründe haben. Ob und welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss von ärztlicher Seite mittels wissenschaftlich anerkannter Testverfahren abgeklärt werden. Wie komplex die Anforderungen bei der Diagnose sein können, zeigt das Beispiel der Unverträglichkeit gegenüber dem Weizenbestandteil Gluten: Zum einen gibt es die Zöliakie, bei der es sich um eine nicht-allergische immunologische Erkrankung handelt. Schließlich könnte aber auch eine Form der Weizenallergie verantwortlich sein. Um der Ursache auf die Spur zu kommen und die Lebensqualität sowie den Genuss am Essen möglichst rasch zurückzugewinnen, ist zuallererst eine genaue und fundierte ärztliche Diagnosestellung unabdingbar.

**Mit diätologischer Begleitung zu mehr Lebensqualität**

Auf der ärztlichen Diagnose basierend sollte eine diätologische Anamnese durch entsprechend ausgebildete Experten erfolgen. Diätologen sind befähigt, die medizinischen Befunde richtig zu interpretieren und daraus eine maßgeschneiderte Ernährungstherapie abzuleiten. Zur diätologischen Anamnese gehört eine genaue Erfassung der Ernährungsgewohnheiten, des sozialen Umfelds und aller anderen Faktoren, die Einfluss auf die Nahrungsaufnahme haben. Aus den gewonnenen Informationen wird eine auf den Patienten und seine Beschwerden individuell abgestimmte Ernährungstherapie entwickelt unter Berücksichtigung einer ausgewogenen Nährstoffversorgung.

Häufig sind Patienten mit einer Überdosis an Informationen konfrontiert, die nur schwer mit dem individuellen Ernährungsalltag kompatibel sind. Hier können Diätologen Ruhe in den Ernährungsalltag bringen, um durch Falschinformationen verursachten Selbstbehandlungen keine Chance zu geben. Ein geläufiges Beispiel dieser Selbstbehandlung wäre der Verzicht auf Milchprodukte, welcher mit einer falschen Vermutung oder falschem (IgG)-Testergebnis hinsichtlich einer Unverträglichkeit gegenüber einem Milchbestandteil (Milchzucker oder Milchprotein) begründet wird.

Diätologische Interventionen oder Therapien sind auf Krankenschein nach wie vor leider nicht möglich. Der Verband der Diätologen Österreichs tritt dafür ein, dass die Kosten einer notwendigen diätologischen Behandlung von der Krankenkasse übernommen werden. Diätologen wollen Menschen mit Ernährungsproblemen wieder zu einer guten Lebensqualität und Lebensfreude verhelfen. Denn eines sollte man nicht vergessen: Essen soll ja Genuss bereiten, auch wenn man an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leidet.

# Kontakt für Journalisten-Rückfragen:



**Martina Fischl**

Diätologin

Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB

AKH Wien, Univ.-Klinik für Innere Med. III, klin. Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie

Freiberufliche Lektorin an der FH Campus Wien

T: 01 / 40400-38520

E: [martina.fischl@akhwien.at](mailto:martina.fischl@akhwien.at)

© Jochen Fill

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)