

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Neben den wesentlich häufigeren Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. gegen Milchzucker, und nicht-organischen Erkrankungen des Darmes, wie dem Reizdarm kennen wir allergische und nicht - allergische, durch Nahrungsmittelbestandteile hervorgerufene Unverträglichkeitsreaktionen.

Nahrungsmittelallergie

Patienten mit einer Nahrungsmittelallergie haben in der Regel eine bekannte Allergie, z.B. gegen Pollen mit den Symptomen eines Heuschnupfen oder allergischen Asthma. Häufiger als Beschwerden im Magen-Darm-Trakt treten Hautausschläge auf. Oft bestehen Kreuzallergien zwischen bestimmten Pollenarten und Nahrungsmittelallergien. Vermittelt wird die allergische Reaktion über IgE, das als Suchtest bestimmt werden kann. Der genaue Nachweis der auslösenden Allergene ist oft schwierig und kann bei Kontrolle der Befunde zu wechselnden Ergebnissen führen.

Häufige Allergene sind Äpfel, Hasel- und Erdnüsse, Hühnerei, Soja, Sellerie, Karotten, Gewürze, Hefen, Fisch und Schalentiere, Avocado, Banane, Feigen, Pfirsich und Kiwi. Grundsätzlich kann fast jedes Nahrungsmittel eine Allergie auslösen. Gekocht verlieren die Nahrungsmittel meist (teilweise) die allergene Wirkung.

Pharmakologische Unverträglichkeitsreaktionen

Es handelt sich hier um Reaktionen des Magen-Darm-Traktes und des gesamten Organismus auf natürlich vorkommende Inhaltsstoffe, die biogenen Amine. In ihrer Wirkung können sie einer allergischen Reaktion entsprechen.

Bekannt sind

- Histamin (in Sauerkraut, Käse, Rotwein, Thunfischkonserven...),
- Serotonin (in Bananen, Walnüssen...),
- Thyramin (in Käse, Fisch, Wein, Hefe, Bananen, Tomaten, Avocados...),
- Phenylethylamin (in Schokolade...).

Lebensmittelzusätze, wie Tartrazin (E 102), Benzoessäure (E 214 – 219), Sulfit und Hydroxyzimtsäure, sowie natürliche Inhaltsstoffe, wie Sulfite im Bier und Wein oder Salicylate im Obst können eine Unverträglichkeit auslösen. Bekannt ist auch das „ Chinarestaurant-Syndrom“ durch die Unverträglichkeit von Glutamat-Würze.

Die diagnostische Sicherung einer derartigen Erkrankung, bzw. Unverträglichkeit kann schwierig sein und stützt sich zunächst meist auf die Angaben des/der Patienten/in. Ein Ernährungstagebuch und ggf. entsprechende Diätversuche sind oft richtungsweisend.

In der Regel wird eine vollständige Untersuchung mit Labor, ggf. Stuhluntersuchung, Ultraschall des Bauchraumes und des Darmes, sowie die Endoskopie des Magens, Dünn- und Dickdarmes zum Ausschluss einer organischen Erkrankung erforderlich sein. Immer sind allergische Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt von der Gluten-Unverträglichkeit (Sprue) abzugrenzen. Das genaue Vorgehen muss jedoch individuell besprochen und festgelegt werden.

Mehr darüber im Internet z.B. unter www.kochen-ohne.de