

Nahrungsmittelunverträglichkeit und -allergie

Autor:



heilpraktikerkunde.de
EIN ANGEBOT VON EXAMIO UND HAUG

Nahrungsmittelunverträglichkeit und -allergie

Dargestellt sind die Ursachen, die Pathophysiologie und Symptome der Nahrungsmittelunverträglichkeit sowie die Diagnostik, Therapieoptionen und Prophylaxe.



HINWEIS

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit haben die Patienten in **zeitlichem Zusammenhang** mit der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel Beschwerden – im Magen-Darm-Trakt, an der Haut, ggf. systemisch.

Die **Ursachen** sind vielfältig – sehr häufig handelt es sich um sog. **funktionelle Störungen** (ohne nachweisbare organische Ursache) im Rahmen eines Reizdarmsyndroms. Weitere mögliche Ursachen sind nachfolgend erläutert.



MERKE

Leitsymptome bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien

- Allergien und Pseudoallergien:
 - Hautausschlag, mit 50% am häufigsten
 - Juckreiz und pelziges Gefühl an Lippen und Gaumen, seltener Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall (20%)
 - allergischer Schnupfen, Atemnot bei Schwellung des Rachens oder Verengung der Bronchien (20%)
 - bei schweren akuten Reaktionen: Pulsanstieg und Blutdruckabfall mit Schwäche, Schwindel, kaltschweißiger Haut bis zum allergischen Kreislaufschock
- Enzymmangel:
 - Durchfall
 - Bauchkrämpfe
 - Blähungen (besonders nach Milchgenuss)

Wenn nach einem Essen Zeichen eines anaphylaktischen Schocks auftreten, z.B. Atemnot, Schweißausbruch, Schwäche, Schwindel und/oder Bewusstseinsstörungen, muss sofort der Notarzt gerufen werden.

Pathophysiologie

Bei einer **Nahrungsmittelallergie** bewirkt die Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel eine IgE-vermittelte Allergie vom Soforttyp mit Histaminausschüttung = Hypersensitivitätsreaktion Typ I. Echte Nahrungsmittelallergien sind selten; am häufigsten werden sie im Säuglingsalter beobachtet. Die betroffenen Patienten weisen i. d. R. eine allgemeine Allergiebereitschaft auf (sog. Atopie). Daher entwickeln sie häufig auch andere allergische Erkrankungen – wie eine allergische Rhinokonjunktivitis (Heuschnupfen), allergisches Asthma bronchiale oder Neurodermitis.

Die meisten Nahrungsmittelallergien werden durch Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Schalentiere, Soja und Nüsse ausgelöst (. Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel sind jedoch häufiger pseudoallergisch bedingt; die Histaminausschüttung erfolgt hierbei nicht IgE-vermittelt. Viele **Nahrungsmittel** (z. B. Äpfel, Bananen, Schokolade, Nüsse) oder auch **Konservierungsstoffe** können zu pseudoallergischen Reaktionen führen; das klinische Bild ähnelt dem der allergischen Reaktion (s. u.).

Symptome

Wenige Minuten nach der Nahrungsaufnahme kommt es zu Symptomen wie **Erbrechen**, **Durchfall** und kolikartigen Bauchschmerzen. Darüber hinaus können sich Hautrötungen und Quaddeln (Urtikaria), **Juckreiz** und ein pelziges Gefühl an den Lippen entwickeln.



VORSICHT

*Es kann zu Atembeschwerden und **Luftnot** kommen – in seltenen Fällen bis hin zum anaphylaktischen Schock.*

Diagnostik

Besteht bei einem Patienten der Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie, kann das Führen eines **Ernährungstagebuchs** den zeitlichen Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Symptome und der Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel aufzeigen. Um die **Auslöser** herauszufinden, wird eine sog. **Suchdiät** durchgeführt.

Darüber hinaus können **Hauttests** (z. B. Prick-Test) und eine **Antikörperbestimmung** diagnostisch wegweisend sein, siehe Kap. „Grundlagen des Immunsystems“.



VORSICHT

*Da die Unverträglichkeitsreaktionen meist pseudoallergisch bedingt sind, helfen die **Allergietests** jedoch in den meisten Fällen **nicht** weiter.*

Schulmedizinische Therapie und Prophylaxe

Allergiker sollten immer einen **Allergiepass** mit sich tragen. Vorbeugend ist der Verzicht auf die auslösenden Nahrungsmittel (**Allergenkarenz**) entscheidend. Die Patienten erhalten eine spezielle **Ernährungsberatung**.

Zur **medikamentösen** Therapie einer allergischen Reaktion siehe Kap. „Grundlagen des Immunsystems“. Die Patienten werden in die Anwendung eines Notfallsets eingewiesen.

Wenn die Unverträglichkeitsreaktion allergisch bedingt ist, kann eine Hyposensibilisierung versucht werden. Diese ist jedoch bei pseudoallergisch bedingten Reaktionen wirkungslos.

Naturheilkundliche Therapie

Biochemie nach Dr. Schüßler: Eine Einnahme des Schüßler-Salzes Nr. 4 Kalium chloratum über mindestens 3-6 Monate hat sich bewährt. Schlanke Menschen sollten zudem das Schüßler-Salz Nr. 2

Calcium phosphoricum einnehmen und übergewichtige das Schüßler-Salz Nr. 22 Calcium carbonicum. Bei akuten Entzündungsreaktionen empfiehlt sich zusätzlich die Nr. Ferrum phosphoricum als "Heiße 3".

Homöopathie: In Betracht zu ziehen sind Konstitutionsmittel, die zur Behandlung von Allergien angezeigt sind: Apis mellifica, Arsenicum album, Asarum, Calcium carbonicum, Carcinosinum, Dulcamara, Hepar sulfuris, Ignatia, Lac caninum, Lycopodium, Medorrhinum, Natrium carbonicum, Natrium muriaticum, Nux vomica, Psorinum, Sulfur, Thuja, Tuberkulinum. Charakteristische Allgemein- und Gemütssymptome können auch auf ein anderes konstitutionelles Mittel verweisen.

Mikrobiologische Therapie: Bei Hinweisen auf eine geschädigte Darmflora (z. B. Meteorismus, Flatulenz, Stuhlanomalien), ist eine mikrobiologische Therapie angezeigt. Je nach Stuhlbe fund wird die Mikrobiota durch apathogene Kolibakterien wieder aufgebaut. Eine Ernährungsumstellung ist hilfreich, damit das darmassoziierte Immunsystem nicht erneut durch einseitige Ernährung oder Zusatzstoffe beeinträchtigt wird.

Orthomolekulare Therapie: Kalzium stabilisiert die Zellmembran und verhindert die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen. Wird Kalzium als Nährstoffergänzungspräparat eingenommen, können allergische Reaktionen gedämpft werden.

Physikalische Therapie: Angezeigt sind abhärtende Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems, wie z. B. regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und Sauna.

Phytotherapie: Stoffwechsellanregende und ausleitende Pflanzen, wie z.B. Löwenzahnwurzel mit –kraut, Brennnesselkraut/-blätter und Salbeigamanderkraut sind hilfreich, um die Ausschwemmung belastender Substanzen zu fördern und die Stoffwechsellage günstig zu beeinflussen. Ebenso ist eine Stärkung der Leber sinnvoll, z. B. mit Mariendistelfrüchten.



VERTIEFUNG

Selbsthilfe

Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben viele Gesichter: ihr Schweregrad reicht von im Alltag vernachlässigbaren bis hin zu schwersten Beeinträchtigungen. Entsprechend können die folgenden Tipps nur einige allgemeine Maßnahmen beschreiben:

- Fertigprodukte meiden, deren Verträglichkeit Sie nicht kennen bzw. deren Inhaltsstoffe Sie nicht eindeutig ermitteln können.
- Manche Nahrungsmittel verursachen nur im rohen Zustand eine allergische Reaktion. Deshalb sollte erhitzten Speisen der Vorzug gegeben werden.
- Viele Betroffene profitieren davon, dass sie grundsätzlich Gewürzmischungen, histaminreiche Lebensmittel sowie Alkohol und Fruchtsäfte meiden.
- Wenn Sie auf Grundnahrungsmittel oder eine Vielzahl von Nahrungsmitteln allergisch reagieren, empfiehlt sich eine Ernährungsberatung. Hier erhalten Sie Auskunft darüber, welche Alternativnahrungsmittel Sie verwenden können, um Ihren täglichen Nährstoffbedarf zu decken.

<https://www.heilpraktikerkurse.de>

Stand: 20.09.2019