

Wen die Erdbeere juckt – Allergie oder Unverträglichkeit?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in aller Munde, doch was unterscheidet eine Unverträglichkeit von einer Allergie? Letztere geht meistens mit einer spontanen Reaktion einher, z. B. mit Schwellungen oder Hautjucken. Schuld sind die Antikörper der Immunglobuline E (IgE). Die Reaktionen können sehr heftig ausfallen, doch so unangenehm diese auch sind, man weiß sehr schnell: Dieses Nahrungsmittel vertrage ich nicht, also esse ich es nicht. Anders ist es bei der Unverträglichkeit. Die hierfür zuständigen Antikörper IgG führen im Körper zu unspezifischen Spätreaktionen, die meistens dem Genuss eines bestimmten Nahrungsmittels nicht mehr zuzuordnen sind. Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und empfindliche Haut bis hin zur "Mallorca-Akne" können genauso auf die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel zurückzuführen sein wie Verdauungsstörungen mit Blähbauch, Obstipation oder Durchfall.

Wie sich fehlende Enzyme aufspüren lassen

Einige Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen mit einer Malabsorption daher, also einer gestörten Aufnahme von Nährstoffen aus dem Dünndarm. Hier sind nicht die Antikörper die Übeltäter, sondern fehlende Enzyme. Ein gutes Beispiel ist die "Laktose-Intoleranz". Hier fehlt Laktase, das den Milchzucker auspaltet, so dass er die Dünndarmschleimhaut passieren kann. Die ungespaltene Laktose gelangt in tiefere Darmabschnitte, wird dort unter Bildung von Wasserstoff (H₂) vergoren und herausbefördert. Sollte aber eine "Milchallergie" vorliegen, bilden sich Antikörper gegen das Milcheiweiß Kasein – in diesem Fall müssen Milchprodukte vorübergehend konsequent gemieden werden, während bei einer Laktoseintoleranz reifer Käse häufig vertragen wird.

Eine weitere Malabsorption betrifft die Fructose, also den Fruchtzucker. Auch hier bildet sich u. a. Wasserstoff, der durch die Darmwand in die Lunge gelangt und dort abgeatmet wird. Laktose-Intoleranz und Fructosemalabsorption lassen sich zuverlässig durch den H₂-Atemgastest diagnostizieren.



Labortests weisen den Weg zur richtigen Therapie

Eine weitere Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit sind sog. Kreuzallergien, unter denen Pollenallergiker häufig zusätzlich leiden, ohne es zu wissen. Besteht eine Allergie gegen Frühblüher, wird sehr häufig auch das Kernobst der Bäume nicht vertragen, die ebenfalls im Frühjahr blühen, also Apfel, Birne, Pflaume und Kirsche. Ähnlich verhält es sich mit histaminreichen Nahrungsmitteln wie Thunfisch, Schokolade (leider), Rotwein und Käse.

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten lassen sich heute im Labor genau testen. Da meistens eine geschädigte Darmschleimhaut und eine nicht richtig zusammengesetzte Darmflora Auslöser sind, gibt es mit der Darmsanierung und vorübergehenden Elimination der entsprechenden Nahrungsmittel sehr erfolgreiche Therapiemethoden.

Ein Tipp: Gegen Laktoseintoleranz gibt es in der Apotheke das Enzym Laktase zu kaufen, und Fruchtzucker lässt sich leichter vertragen, wenn zeitgleich Traubenzucker gegessen wird!

Dagmar Praßler ist Senior-Hypnose-Coach sowie zertifizierte Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin. Sie betreibt ihre Praxis in Hamburg-Harvestehude. Unter www.vitalmed-praxis-prassler.de können Sie Fragen an die Heilpraktikerin richten. Praxis für Vitalmedizin / Alsterchaussee 25 / 20149 Hamburg / Tel.: 45000897.