

## »Vertrag' ich nicht«

Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Nussallergie – Berichte aus jüngster Zeit und ein Blick ins Lebensmittelregal lassen vermuten, dass Lebensmittelunverträglichkeiten zugenommen haben. Doch vieles basiert auf Selbstdiagnosen.

DIE SYMPTOME scheinen eindeutig: Beim Apfelessen juckt's im Mund, nach dem Joghurt rumorts im Bauch, und auf dem Unterarm sind rote Flecken nach Verzehr des zweiten Stücks Nusskuchen. »Das muss eine Allergie sein, mindestens eine Intoleranz«, lautet die schnelle Selbstdiagnose. Als Konsequenz verzichten Betroffene auf Äpfel, Milchprodukte oder Nüsse, aus Angst vor vermeintlich gefährlichen körperlichen Reaktionen. Dabei ist eine solche Einschränkung nur dann notwendig, wenn tatsächlich eine Allergie diagnostiziert wurde. »Es gibt viele Patienten mit Magen-Darm-Problemen und selbst geäußertem Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie«, bestätigt Prof. Dr. Knut Brockow, Leiter der Allergieabteilung der Hautklinik Campus Biederstein der TU München.

### Gefahr der schnellen Selbstdiagnose

»Nur bei einem Teil dieser Patienten kann die Diagnose medizinisch bestätigt werden.«

In Zahlen ausgedrückt: Rund 20% vermuten Lebensmittelunverträglichkeiten, aber nur 1 bis 4% leiden unter einer Nahrungsmittelallergie im eigentlichen Sinne. Nahrungsmittelintoleranzen – hier rebelliert der Körper ohne Beteiligung des Immunsystems gegen eine bestimmte Substanz – sind häufiger verbreitet als -allergien und schwieriger zu diagnostizieren. »Auch somatoforme Erkrankungen und Depressionen sind häufiger, als man denkt«, gibt Brockow zu bedenken. Gemeint sind körperliche Beschwerden, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Da sich die Symptomatik jeweils ähnelt, ist eine Abgrenzung in der Praxis oft schwierig.

### Nicht verlässlich diagnostiziert

Die Ursache sieht der Experte für Nahrungsmittelallergien im »Kausalitätsbedürfnis«. »Der Mensch möchte alles erklären. Eine Allergie ist sozial akzeptiert, und vieles wird im Volksmund als Allergie bezeichnet. Es gibt möglicherweise einen zunehmenden Trend, leichte Beschwerden als etwas Krankhaftes zu betrachten und sich dann darauf zu fixieren,

anstatt dem Körper auch ein gewisses Maß an Nicht-Perfekttheit zuzugestehen.« Brockow ergänzt: »Hat man leichte Beschwerden und an dem Tag zufällig Gluten zu sich genommen hat, kann man zu der Schlussfolgerung kommen, unter Glutenunverträglichkeit zu leiden. Viele Menschen hoffen, dass ihnen eine besondere Diät guttut – zum Beispiel eine glutenfreie oder laktosefreie Ernährung.«

Auch Ernährungswissenschaftlerin Dipl. oec. troph. Sonja M. Mannhardt vertritt die Auffassung, dass nur ein Bruchteil der »Vertrag-ich-nicht«-Klienten, die in ihre Praxis kommen, verlässlich diagnostiziert ist. Viele kämen mit Selbstdiagnosen zur Beratung.

### Trend: »Frei von«

Laut dem Zukunftsinstitut resultieren die Foodtrends der vergangenen Jahre aus der »Kommerzialisierung eines gesundheitsgetriebenen Käuferwunsches«. Nach dem Motto »weniger ist mehr« boomen »Frei von«-Produkte (ohne Laktose, Gluten etc.). Es werden sogar Produkte, die von Natur aus gluten- oder laktosefrei/-arm sind (z. B. Parmesan, Öle) als solche vermarktet. Free-from-Produkte kosten 30 bis 50% mehr als ihre Standardversionen. Die Nachfrage ist dennoch hoch. Laut der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie zählen gluten- und laktosefreie Produkte zu den wachsenden Konsumtrends. Verbraucher greifen zu »Frei von«-Produkten, weil sie sich davon gesundheitliche Vorteile versprechen, belegte bereits 2015 eine Biopinio-Umfrage. Angesprochen fühlen sich nicht nur diejenigen, die diagnostizierte Unverträglichkeiten haben, sondern auch die, die herkömmliche Lebensmittel genauso gut vertragen. Letztere kaufen mit dem Produkt einen »gesunden Lebensstil«.

### Gefahr statt Nutzen?

Ernährungsthemen und Kochshows sind zudem in den Medien immens präsent. Das könnte eine Ursache für die zunehmende Sensibilisierung der Bevölkerung sein und dafür,



dass sich selbstdiagnostizierte Unverträglichkeiten und Allergien heute häufen, vermutet die Ernährungsfachgesellschaft Society of Nutrition and Food Science (SNFS) mit Sitz an der Universität Hohenheim und betont, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten entgegen dem Schein nicht zunehmen.

Die Ernährungsfachgesellschaft SNFS warnt vor einem »gefährlichen Modetrend«. Wer zum Beispiel Gluten, das Klebereiweiß im Getreidekorn, ohne medizinischen Grund weglässt, reduziert damit oft auch den Vollkornanteil am Essen. Dabei haben Vollkorn- und Milchprodukte einen hohen gesundheitlichen Nutzen und werden meistens auch gut vertragen.

Gleichwohl können manche Lebensmittel auch bei Menschen ohne echte Stoffwechselstörung gesundheitliche Beschwerden verursachen, die nicht zu unterschätzen sind. Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jan Frank, Vorsitzender der SNFS, empfiehlt daher: »Wer das Gefühl hat, bestimmte Nahrungsmittel nicht gut zu vertragen, sollte diese reduzieren, aber sie im Sinne einer ausgewogenen, vielfältigen Ernährung nicht komplett weglassen.« Mit diesem Kompromiss könne man gefahrlos ausprobieren, was einem gut bekommt.

### Individuelle Diagnostik

Ob es sich um eine tatsächliche Nahrungsmittelunverträglichkeit (siehe Kasten) handelt, muss medizinisch abgeklärt werden. »Aufgabe der Allergologen ist es, die Spreu vom Weizen zu trennen«, meint Allergieexperte Brockow. »Bei Zunahme von medizinisch nicht erklärbaren Nahrungsmittelallergikern konkurrieren diese Patienten mit den »wirklichen« Nahrungsmittelallergikern um Ressourcen zur Abklärung.« Die Abklärung sei in Einzelfällen schwierig und zeitaufwändig. »Wir brauchen die vorhandenen Ressourcen, um Nahrungsmittelallergiker zu identifizieren, Kreuzreaktivitäten abzuklären und die Patienten entsprechend zu beraten.« Zudem

werde durch die relative Harmlosigkeit von (vermuteten) Unverträglichkeiten das Verständnis für die Gefährlichkeit einer echten Nahrungsmittelallergie in der Bevölkerung – und womöglich auch bei Ärzten – verwässert.

### Unverträglichkeit, Allergie, Intoleranz

Bei den Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterscheidet man unterschiedliche Formen:

- toxische (Lebensmittelvergiftung);
- allergische (Immunsystem ist involviert; z. B.: Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergie);
- nicht-allergische (Immunsystem ist nicht involviert / Pseudoallergie; z. B.: Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit);
- psychosomatische.

Bei einer vorhandenen Pollenallergie kann es zu Kreuzreaktionen kommen. Durch die gleiche oder ähnliche Struktur der Allergieauslöser kann der Körper z. B. nicht mehr zwischen Birkenpollen und Apfel unterscheiden und reagiert auf beides allergisch.

Sonderformen von Nahrungsmittelallergien sind zudem die nahrungsmittelabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (FDEIA). Hier lösen Nahrungsmittel nur in Kombination mit einem »Trigger« (z. B. körperlicher Anstrengung, Stress, Alkohol) anaphylaktische Reaktionen aus; oder das Nahrungsprotein-induzierte Enterocolitis-

Syndrom, kurz FPIES, das vor allem im Säuglings- und Kleinkindalter auftritt und bei dem der Körper zeitverzögert insbesondere auf Kuhmilch und Soja Reaktionen zeigt. Kinder mit FPIES entwickeln meist von selbst eine Toleranz gegen das ursprünglich nicht vertragene Lebensmittel.

Die körperlichen Beschwerden reichen von leichten Bauchschmerzen und Hautreaktionen über Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Schleimhäute bis hin zu schweren Atemwegs- und Kreislaufreaktionen. Die schwerste allergische Reaktion, die lebensbedrohlich verlaufen kann, ist der anaphylaktische Schock.

#### Weitere Informationen

Allergie-Portal [www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com)

Institut für ernährungspsychologische Beratung [www.gleichgewicht4you.de](http://www.gleichgewicht4you.de)  
Ernährungsfachgesellschaft Society of Nutrition and Food Science (SNFS) [www.snfs.org/](http://www.snfs.org/)

Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB) [www.daab.de/](http://www.daab.de/)



**Larissa Nubert**  
ist Fachberaterin Unternehmenskommunikation  
beim MDK Bayern.  
[larissa.nubert@mdk-bayern.de](mailto:larissa.nubert@mdk-bayern.de)