
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

Februar 2015

Nahrungsmittelallergien und - Intoleranzen Welcher Test macht Sinn?

Laktoseunverträglichkeit

Der "klassische" Nachweis ist der Wasserstoffatemtest (H₂-Atemtest). Er ist einfach, schnell, sicher – und nicht-invasiv. Bei diesem etablierten Testverfahren wird ein Gemisch aus Wasser und Laktose (25g) getrunken und danach der Wasserstoffgehalt der Atemluft über einen Zeitraum von rund drei Stunden mithilfe eines Atemgerätes gemessen.



Fructozuckerunverträglichkeit

Bei Verdacht auf eine Fruktose-Malabsorption kann ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch die ersten wichtigen Hinweise liefern. Diagnostizieren kann der Arzt eine Fruktose-Malabsorption wie auch bei der Laktoseunverträglichkeit mit dem "H₂-Atemtest". Wichtig: Eine vererbte Fruktose-Intoleranz (HFI) - speziell bei Kindern – muss ausgeschlossen werden.



Sorbitunverträglichkeit

Da Sorbit wie auch die Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit zu den Kohlenhydratunverträglichkeiten zählt wird auch hier der H₂-Atemtest angewandt.



Histaminintoleranz

Es besteht kein beweisendes Testverfahren und keine einheitliche Vorgehensweise zur Diagnose. An erster Stelle sollte immer ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch stehen. Eine Eliminationsdiät die mit einer Ernährungsfachkraft besprochen wird ist oft die Methode der Wahl. Um definitiv abzuklären, ob eine Histaminintoleranz vorliegt, kann eine orale Provokation erfolgen.

Glutenunverträglichkeit

Eine gesicherte Diagnose erhalten Betroffene durch eine Antikörperbestimmung und Dünndarmbiopsie

Nahrungsmittelallergie

Hier sollte ein auf Allergien spezialisierter Arzt aufgesucht werden. Er weist die Allergieauslöser mit Hauttests und mit der Bestimmung spezifischer IgE-Antikörper nach. Nur die Untersuchung dieser Antikörper ist relevant.

In den letzten Jahren werden zunehmend unseriöse Tests auf spezifisches Immunglobulin G (IgG) zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gemacht. Der Ärzteverband Deutscher Allergologen (ÄDA) und die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAI) warnen davor, sich auf die Ergebnisse dieser kostenpflichtigen Tests auf **IgG** oder **IgG4** zu verlassen: Im Gegensatz zur Untersuchung von spezifischen IgE-Antikörpern lassen sich mit IgG-Tests keine Allergieauslöser und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nachweisen.

Das Führen eines Ernährungs-Symptom Tagebuches (verzehrten Lebensmittel, Umgebungsfaktoren, Medikamente und Beschwerden) kann immer die ersten Aufschlüsse geben und der Ernährungsberater oder Mediziner hat hilfreiche Angaben mit denen eine Unverträglichkeit erkannt werden kann um dann die entsprechende Diagnostik einzuleiten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das ZEP- Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention Tel. 1797-2029
Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Verfasser: M. Bischoff

Quellen und Literatur: Deutscher Allergie – und Asthmabund e.V., Ärzteverband Deutscher Allergologen e.V.; DGE;