

# Unverträglich

Fisch ist gesund und ein Apfel am Tag spart den Weg zum Arzt?  
Das gilt längst nicht für jeden Menschen. Für manch einen  
Lebensmittelallergiker kann der Genuss eigentlich  
gesunder Nahrungsmittel fatale Folgen haben.

**A**llergien gegen Mehl, Fisch und Meeresfrüchte, Erdbeeren, Soja, Eier oder Nüsse sind am weitesten verbreitet. Nimmt etwa der Fisch-Allergiker ein Fischfilet zu sich, identifiziert der Körper das Lebensmittel als gefährlich. Das Immunsystem schüttet als Abwehrmaßnahme Antikörper aus. Diese heften sich an die Mastzellen und verbinden sich dort mit dem Allergen, auf das der Körper reagiert. Die Mastzellen schütten daraufhin Histamin aus. Dieses Hormon führt dann die allergische Reaktion herbei. Von geröteter und juckender Haut über Ausschläge und Durchfall bis hin zu Asthmabeschwerden und Atemnot reichen die Symptome, die nicht nur beängstigend wirken, sondern je nach Schwere sogar lebensbedrohlich sein können.

### Die Diagnose

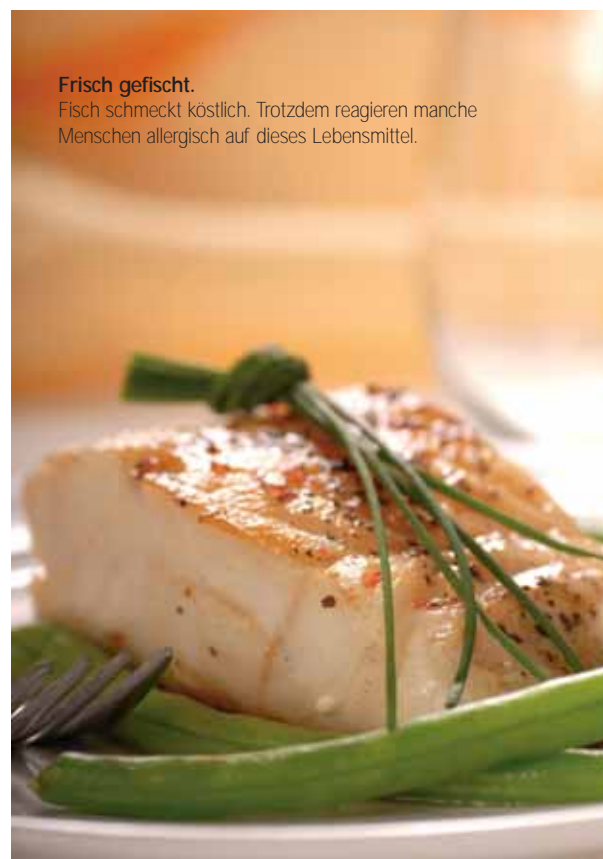
Besteht der Verdacht auf eine Allergie, sollte mit der Diagnose nicht zu lange gewartet werden. „Um zu belegen, dass tatsächlich eine Allergie vorliegt, werden Hauttests wie etwa der Pricktest durchgeführt, bei denen der Körper mit dem Allergen in Kontakt gebracht wird. Findet eine Reaktion statt, kann man davon ausgehen, dass der Patient unter einer Allergie leidet“, erklärt Heilpraktikerin Anna Velisek und warnt gleichzeitig: „Diese Tests dürfen ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden, weil dabei innerhalb weniger Minuten ein gefährlicher anaphylaktischer Schock auftreten kann.“

Weiß man bereits, dass es sich um eine Nahrungsmittelallergie handelt, kann auch mittels einer Suchdiät nach dem Allergen gefahndet werden. Dabei wird nach einer allergenfreien Diätphase die Kost planmäßig durch einzelne Nahrungsmittel ergänzt. Treten nach dem Genuss eines dieser Lebensmittel die unerwünschten Symptome auf, ist es sehr wahrscheinlich, dass das Allergen entdeckt wurde.

### Die Behandlung

Viele Allergieformen werden mit Hilfe einer so genannten Hyposensibilisierung behandelt. Dabei wird dem Körper über einen sehr langen Zeitraum das Allergen in kleinsten Dosen zugeführt, bis er sich daran gewöhnt. Bei Nahrungsmittelallergien wird dieser Weg allerdings nur in Ausnahmefällen besritten. Hoffnung besteht trotzdem. Etwa dann, wenn eine Kreuzallergie vorliegt. Drunter versteht

man eine Allergie, die eine weitere Allergie auslöst. So kann zu einer Pollenallergie eine Lebensmittelallergie hinzukommen. Wird die Pollenallergie mit einer Hyposensibilisierung behandelt, reduziert die Behandlung unter Umständen auch die Symptome der Nahrungsmittelallergie. Ansonsten bleibt dem Lebensmittelallergiker nur der Verzicht auf das jeweilige Produkt. Das ist nicht immer einfach, denn wer auf Milcheiweiß reagiert, der muss nicht nur um alle Milchprodukte, sondern auch um alle Lebensmittel einen großen Bogen machen, in denen Milcheiweiß enthalten ist. Das bedeutet, dass von nun an die Zutaten jedes Lebensmittels geprüft werden müssen. Der sicherste Weg ist natürlich, alle Speisen selbst zuzubereiten. Wer trotzdem auswärts essen möchte, ist gut beraten, vor der Bestellung ▶



#### Frisch gefischt.

Fisch schmeckt köstlich. Trotzdem reagieren manche Menschen allergisch auf dieses Lebensmittel.



#### Zivilisationskrankheit.

Laktoseintolerante Menschen vertragen keine Milch, Glutenintolerante keinen Weizen. Auch Histamin- und Fruktoseunverträglichkeiten nehmen zu.

das Gespräch mit dem Küchenchef zu suchen. Nur so kann erklärt werden, warum die exakte Erfüllung von Sonderwünschen unter Umständen lebenswichtig ist.

Um den Körper zu unterstützen, empfiehlt Velisek, die Darmflora konsequent aufzubauen und so das Immunsystem zu stärken. „Außerdem sollten möglichst naturbelassene Lebensmittel konsumiert und Zusatzstoffe gemieden werden. Auch auf Zucker sollten Betroffene verzichten“, rät Velisek, „achten Sie zudem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien, zum Beispiel mit allergenarmen Nahrungsmitteln wie Naturreis und Hirse. Mit ihnen lässt sich der Kostplan aufwerten.“

#### Intoleranzen

Ähnliche Auswirkungen wie Allergien haben Lebensmittelintoleranzen auf den Alltag der Betroffenen. Eine der häufigsten Intoleranzen ist die gegen das Gewebehormon Histamin. Dieses kommt im menschlichen Körper und in Pflanzen vor und ist in verschiedenen Lebensmitteln wie in Thunfisch, Käse, Wurst und Tomaten, aber auch im Wein enthalten. Wird dem histaminintoleranten Körper Histamin zugeführt, reagiert er mit einer zusätzlichen Histaminausschüttung. Damit ist eine pseudoallergische Reaktion vorprogrammiert.

Manche Lebensmittelunverträglichkeiten beruhen darauf, dass der Körper bestimmte Stoffe nicht verarbeiten kann, wie es etwa bei der Laktoseintoleranz der Fall ist. Normalerweise wird der Milchzucker im Dünndarm von dem Enzym Laktase gespalten. Mangelt es dem Körper an diesem Enzym, wird die Laktose nicht gespalten und es kommt zu Durchfällen. Wer nicht auf Milchprodukte verzichten möchte, kann mittlerweile zu einer ganzen Reihe an laktosefreien Lebensmitteln greifen.

Eine immer größere Rolle spielt auch die Glutenunverträglichkeit – auch Zöliakie genannt. „Wenn man Weizen mit Wasser vermischt und das Ganze über ein Sieb laufen lässt, entsteht ein gummiartiger Film“, erklärt Velisek, „das ist das Gluten, ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidearten vorkommt und von vielen Menschen nicht vertragen wird.“ Bei einer Glutenunverträglichkeit kann es schon ausreichen, wenn das Fleisch bei der Zubereitung in Mehl gewendet wurde, um eine Reaktion wie Durchfall hervorzurufen. Die einzige Möglichkeit, diese Erkrankung zu behandeln, ist eine glutenfreie Ernährung. Sicherheit gibt ein Signet, mit dem glutenfreie Lebensmittel gekennzeichnet sind.

#### Neue Chancen

Konsequenter Verzicht ist immer wichtig, wenn Lebensmittel nicht vertragen werden. Es gibt jedoch zu vielen Lebensmitteln wohlschmeckende Alternativen. Zum Beispiel im Reformhaus oder im Bioladen. Es lohnt sich auch, mit dem Koch im Lieblingsrestaurant zu sprechen und ihm zu schildern, worauf geachtet werden muss und warum das so wichtig ist. So gestaltet man seinen Alltag gleich wieder viel angenehmer und entdeckt vielleicht auch Lebensmittel oder Zubereitungsarten neu, die sonst nie den Gaumen des empfindlichen Gourmets erfreut hätten. ©