



PATIENTENINFORMATION

Nahrungsmittelallergie

Seite 1

Allergien auf Nahrungsmittel können Ursache für bestimmte Erkrankungen sein oder diese unterhalten. Werden sie nicht erkannt, kann die Erkrankung nicht mit dauerhaftem Erfolg behandelt werden.

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel können bereits im frühesten Säuglingsalter vorliegen oder mit zunehmendem Alter erworben werden.

Besonders oft bestehen Allergien gegen Milch, Milchprodukte, Eier, Weizen, Sojaprodukte, Nüsse (oft nur gegen einige Sorten wie z. B. Haselnuss, Walnuss), manchmal gegen bestimmte Gemüse oder Fisch und häufig aber auch gegen Getreide wie Weizen, Roggen, Hafer.

Durch Nahrungsmittelallergien ausgelöste oder unterhaltene Erkrankungen können z. B. sein

- Neurodermitis
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Heuschnupfen
- Asthma bronchiale
- Kontaktallergien
- Akne vulgaris
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Chronische Durchfälle
- Divertikulitis des Darmes
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Hyperkinetisches Syndrom der Kinder
- Auswirkungen auf die Psyche

Manchmal sind die Symptome auch leichter, es besteht z. B. lediglich eine Neigung zu Blähungen nach dem Essen (sehr oft ein Hinweis auf Nahrungsmittelallergie) oder chronische Müdigkeit, evtl. Schlafstörungen, bei Kindern unruhiges Verhalten oder Aggressivität. In vielen Fällen führt eine bereits bestehende Nahrungsmittelallergie überhaupt erst dazu, dass ein Mensch zusätzlich auch noch auf andere Stoffe allergisch reagiert.

Aufgaben des Darms und einer gesunden Keimbiosiedlung

Die Darmschleimhaut erreicht durch ihre Falten und Zottenbildung eine Oberfläche von über 200 Quadratmetern. An dieser Fläche ist sie intensiver als jeder andere Körperbereich der Konfrontation mit körperfremden Stoffen aus der Nahrung sowie Mikroben ausgesetzt.

Diesem Ansturm kann die Darmschleimhaut nur unter der Mitwirkung körperfremder Bakterien standhalten. Diese Bakterien liefern wichtige Beiträge für die Körperfunktion und leben selber auf und mit der Darmschleimhaut. Man nennt dieses freundliche Zusammenleben Symbiose. Insgesamt finden sich etwa 1014 Keimarten auf der Darmschleimhaut, also 100 000 Milliarden – eine unvorstellbare Zahl.

Die normale, gesunde Darmflora

- bildet eine Barriere gegen das Eindringen krankmachender Keime und schützt damit vor Infektion.
- stimuliert und trainiert das zum Darm gehörende Immunsystem, das größte lymphatische Organ des gesamten Körpers, also die körpereigene Abwehr.
- schützt den Körper vor der Aufnahme von allergieauslösenden Stoffen aus der Nahrung.
- fördert die Bildung von Folsäure und Immunglobulin-A (schützender Film auf den Schleimhäuten, der Allergenen und Keimen den Durchtritt in den Körper verwehrt).
- schützt den Körper vor der Bildung giftiger Stoffwechselprodukte krankmachender Bakterien (die u. a. leber- und nerven-belastend wirken).
- schützt vor Verstopfung (regt die Bildung bestimmter Stoffe an, die zur Verdauung notwendig sind).



PATIENTENINFORMATION

Nahrungsmittelallergie

Seite 2

Verändert sich die normale (physiologische) Stoffwechsellage im Darm (z. B. durch unverträgliche Nahrungsmittel) können „falsche“ (pathologische) Keime heranwachsen und sich vermehren, z. B. auch Darmpilze. Die gesunde Darmflora wird zurückgedrängt und kann damit ihre normalen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Diesen Zustand nennt man Dysbiose oder Darmfehlbesiedlung. (Eine solche Dysbiose kann auch schon durch die ganz „normale Zivilisationskost“ erzeugt werden).

Ablauf einer allergischen Reaktion auf Nahrungsmittel

Wird ein Lebensmittel gegessen, auf das der Organismus allergisch reagiert, führt dies sofort bzw. nach einiger Zeit zu schwerwiegenden Veränderungen im Körper:

1. In der Darmschleimhaut wird durch den Kontakt mit dem allergenen Nahrungsmittel Histamin freigesetzt (Antigen-Antikörper-Reaktion). Histamin ist der Stoff, der unter anderem zur Schwellung von Schleimhäuten (verstopfte Nase) und Augentränen oder zu Quaddelbildung der Haut führen kann. Es ist auch bekannt, dass der Genuss histaminhaltiger Speisen Migräne auslösen kann.
2. Durch die veränderte Stoffwechsellage entsteht eine pathologische (krankhafte) Keimbesiedlung (Dysbiose, s.o.).
3. Die pathologische Darmflora selbst produziert Stoffe, die für den Körper sehr giftig sind: z. B. Indole, Phenole, Skatole, Ammoniak. Da die Darmwand bei einer Keimfehlbesiedlung zudem noch besonders ungeschützt und deshalb durchlässig ist, können diese Gifte in die Blutbahn aufgenommen werden (Wirkung u.a. auf der Haut, Bronchien, evtl. Nervensystem).

4. Eine Keimfehlbesiedlung des Darms begünstigt immer auch das Wachstum von Pilzen (besonders *Candida albicans*). Die von ihnen produzierten Pilzgifte gelangen über die Darmwand in den Körper und können selbst direkt Krankheiten erzeugen (bestimmte Asthmaformen, Hauterkrankungen etc.) oder bestehende Krankheiten unterhalten.

5. Die im Bereich des Darms gelegenen Lymphknoten stellen etwa 80% der körpereigenen Abwehr dar. Bei einer Fehlbesiedlung des Darmes wird diese Abwehrfunktion gestört. Häufig müssen dann Abwehrorgane mit ähnlicher Gewebestruktur diese Aufgabe zum Teil zusätzlich übernehmen: Gaumen- und Rachenmandeln.

Vergrößerte Mandeln oder Polypen bei Kindern sind oftmals die Folge einer solchen Abwehrschwäche des Darms. Vergrößerte Polypen verlegen den inneren Gehörgang, was zu häufigen Mittelohrentzündungen führen kann. Werden sie deshalb dann operativ entfernt, treten zwar weniger Mittelohrentzündungen auf, die eigentliche Ursache, nämlich eine Nahrungsmittelallergie, ist damit nicht beseitigt. Die Symptome verschieben sich häufig auf einen anderen Körperbereich.

Ist ein bestimmter Punkt im Größenwachstum der Polypen noch nicht überschritten, führt bei diesen Kindern allein das Erkennen und Weglassen von unverträglichen (allergen wirksamen) Nahrungsmitteln oft schon zu einer ausreichenden Rückbildung, so dass eine Operation überflüssig wird. Zudem sinkt die Infektneigung.



PATIENTENINFORMATION

Nahrungsmittelallergie

Seite 3

6. Wie viele Nahrungsmittel gelangen auch die meisten Allergene in die Muttermilch. Oftmals sind Bauchschmerzen, Blähungen oder auch die sogenannten Dreimonatskoliken, Neurodermitis und Allergien schon beim Säugling auf Nahrungsmittelallergien zurückzuführen, die durch die Muttermilch aufgenommen wurden.

Austestung von Nahrungsmitteln

Eine Nahrungsmittelallergie zeigt sich nicht immer daran, dass sofort nach Zufuhr des betreffenden Nahrungsmittels Symptome auftreten. Dies kann Stunden oder auch Tage später sein. Aus diesem Grund ist sie oft schwer aufzudecken. In vielen Fällen werden gerade die Nahrungsmittel, auf die jemand allergisch reagiert, besonders gerne gegessen – man fühlt sich eventuell kurzfristig sogar besonders wohl. Die Symptome, die sich oft anschließen (z. B. Müdigkeit oder Unruhe oder Juckreiz), oder dauernd bestehende Krankheits-symptome werden mit dem Genuss dieses Nahrungsmittels dann meistens nicht mehr in Verbindung gebracht.

Leider gelingt es nur in bestimmten Fällen, solche Allergien durch Haut- oder Bluttests aufzudecken. Auch bei akuten Allergien können solche Tests falsch negativ ausfallen. Deshalb bedienen sich Ärzte mit Spezialkenntnissen verschiedener Testmethoden, die aus der modernen Akupunktur-forschung stammen. Sie erfassen elektrische Veränderungen über bestimmten Akupunktur-punkten und deren energetische Auswirkungen.

Eine solche Austestung erspart Ihnen die Durchführung einer aufwendigen Suchdiät (hier müssen die meisten Nahrungsmittel über eine längere Zeit weggelassen und nacheinander einzeln wieder zugeführt werden).

Therapie

Eine mögliche Therapie von Erkrankungen, die durch Nahrungsmittelallergien ausgelöst werden, ist das konsequente Vermeiden des entsprechenden Lebensmittels. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass auch sehr geringe Spuren davon schon die alten Symptome auslösen können.

Das bedeutet, dass man Etiketten und Packungsauf-schriften sehr genau lesen muss, ob nicht doch ein weizenhaltiges Stärkemittel oder Milchpulver beigefügt ist (bei entsprechender Allergie). Auch ein Roggenbrot kann Weizen enthalten (hier genau informieren).

Die richtige Flora braucht die richtige Nahrung

Die bei einer Nahrungsmittelallergie immer begleitend vorliegende Darmfehlbesiedlung (Dysbiose) muss mit behandelt werden (Symbiose-lenkung). Um die krankhafte Darmflora wirkungs-voll zu beseitigen und die körpereigene wieder aufzubauen, werden üblicherweise Präparate aus dem Bereich der Naturheilkunde verordnet. Manchmal wird der Einsatz eines chemischen Anti-Pilz-Mittels unverzichtbar sein.

Gleichzeitig muss die Ernährung überdacht und eventuell dauerhaft umgestellt werden. Falsche Ernährungsgewohnheiten können ebenso wie eine Nahrungsmittelallergie eine Darmfehlbesiedlung (Dysbiose) auslösen.

Viele Menschen fühlen sich trotz dieser Fehlernäh-rung anfangs noch wohl. „Krankheit“ erkennen wir in der Regel ja erst an Symptomen, wenn also der Grad der Schwächung der vorher „gesunden“ Person ein Ausmaß angenommen hat, das nicht mehr symptomlos toleriert wird.



PATIENTENINFORMATION

Nahrungsmittelallergie

Seite 4

Weitere Ursachen für eine Darmfehlbesiedlung können außerdem Umwelt- und Nahrungsgifte (Spritzmittel usw.), Antibiotika- und Kortisonbehandlungen (auch wenn diese notwendig und richtig waren) oder seelische Einflüsse, auch starker Stress, sein.

Sinnvolle Ernährung:

- Ballaststoffreiche Vollwertkost ohne raffinierte Zucker (insbesondere weißer Industriezucker)
 - das bedeutet Gemüse, Salate, Milchprodukte, Getreide, wenig Fleisch (mit „Salaten“ ist hier nicht Fleischsalat gemeint).
- Umstellung von Weißmehl auf Vollkornmehl (in der Küche wie Weißmehl einsetzbar).
- Verzicht auf Kaffee, schwarzen Tee, Konservierungsstoffe, Süßstoffe (alle Light-Produkte), Alkohol einschränken.
- Weitgehender Verzicht auf Schlachtprodukte (insbesondere Schwein). Pflanzliche Nahrungsmittel und Milchprodukte enthalten alle benötigten Nahrungsbestandteile in ausreichender Menge, auch das Eisen.
- Langsam kauen, vor und während der Mahlzeiten nicht trinken.

Die beste Vollwertkost nützt natürlich nur, wenn keine Allergie gegen einen ihrer Bestandteile (z. B. Weizen oder Milch) vorliegt.

Liegt ein Pilzbefall des Darms vor, wird man während der Zeit der Pilzbehandlung kurzfristig zusätzlich zu o. g. Ernährungsregeln folgende Dinge meiden müssen:

Trockenfrüchte, rohes, sehr süßes Obst (Weintrauben, Bananen, Pfirsische, etc.), Zucker in jeder Form (auch Fruchtzucker, Honig etc.).

Milchzucker wird jedoch nicht verstoffwechselt und wirkt positiv auf den Darm-pH. Zucker, Alkohol und Weißmehl werden vom Pilz *Candida albicans* besonders gerne „gegessen“ und bieten ihm die Lebensgrundlage schlechthin. Nahrungshefe hat mit den Darmhefen nur den Namen gemeinsam – besteht keine Nahrungshefeallergie, kann sie verwendet werden.

Bei einer Pilzbesiedlung des Darms sind Rohkost und volles Korn mit ihren Ballaststoffen ideal geeignet, die besonders zwischen den Darmzotten sitzenden Hefenester mechanisch auszuräumen.

Versuche einer Symbioselenkung ohne Beachtung der Ernährungsleitlinien sind unnützlich!

Weitere naturheilkundliche Möglichkeiten, die die Behandlung ihrer besonderen Nahrungsmittelallergie betreffen, wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.

Autorin: Dr. Beate Strittmatter, DAA e.V.