

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

### Woran denken, wenn die Allergiediagnostik keine Klärung bringt?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen stetig zu. Angaben von Betroffenen in Deutschland zur Häufigkeit von Allergien schwanken zwischen 4 und 11%. Die Allergie ist jedoch nicht die einzige Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Wenn eine **Typ I-Allergie** (negatives spezifisches IgE gegen Nahrungsmittel im RAST, negativer Pricktest) und **Typ IV-Reaktionen** (negativer LTT-Nahrungsmittelscreen) weitgehend ausgeschlossen sind, sollte an immunologische Kreuzreaktionen sowie an nicht allergisch bedingte Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeit gedacht werden:

#### Nicht allergisch bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

1. Bei Pollenallergikern können immunologische Kreuzreaktionen Nahrungsmittelallergien „vortäuschen“ (z. B. Birkenpollen-Nuss-Kernobstsyndrom, Sellerie-Beifuß-Gewürz-Syndrom). Bei Patienten mit einer Latex-Sensibilisierung ist an das Latex-Banane-Avocado Syndrom zu denken (s. Rückseite).
2. Eine auf einer Abbaustörung des Histamins beruhende Unverträglichkeit histaminreicher Nahrungsmittel (Histaminose) ist nicht selten. Ursache ist ein Mangel an dem Enzym Diaminoxidase.
3. Malabsorptionsstörungen durch Enzymdefekte der Darmschleimhaut. Die wichtigsten Krankheitsbilder sind die Laktoseintoleranz sowie die Fruktosemalabsorption und (seltener auftretend) auch die hereditäre Fruktoseintoleranz.
4. Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) ist eine durch das in vielen Getreidesorten vorkommende Gluten induzierte Zottenatrophie im Dünndarm.

#### Weitere seltenere Ursachen sind:

5. Eine Allergie auf Schimmelpilze (v.a. Aspergillus) kann eine Nahrungsmittelallergie vortäuschen, da solche Pilze als Saprophyten z.B. Gewürze, Kirschen, Trauben, Roggen- und Weizenbrot, Gerste, Mais, Reis und Fruchtsäfte befallen können, ohne dass solche Lebensmittel als verdorben wahrgenommen werden.
6. Bei einigen Nickelallergikern kann das in Nahrungsmitteln und Getränken enthaltene Nickel eine breite Palette von Symptomen verursachen oder verstärken. Nickelhaltige Nahrungsmittel sind: Schokolade, Nüsse, Vollkornprodukte und einige Obst- und Gemüsesorten. Die Diagnostik erfolgt mit dem LTT auf Nickel. Diagnostik- und Diätinformationen sind über das Institut für Medizinische Diagnostik erhältlich.
7. Seltener Nahrungsmittelallergien aufgrund von immunologischen Kreuzreaktivitäten sind:

Inhalationsallergene	unverträgliche Nahrungsmittel
Gräser- und Getreidepollen	Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte
Ficus benamina	Feige
Vogelfedern	Ei, Geflügelfleisch
Tierepithelien	Kuhmilch, Fleisch, Innereien
Hausstaubmilbe	Krustentiere, Schnecken

Auf der Rückseite sind die häufigsten „verantwortlichen“ Nahrungsmittel der o.g. Krankheitsbilder sowie die entsprechenden diagnostischen Empfehlungen dargestellt.



Eine ausführliche Darstellung der Labordiagnostik bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten finden Sie in unserer Infobroschüre **„Nahrungsmittelunverträglichkeiten“**.

Diese Broschüre ist in deutscher und englischer Sprache erhältlich und kann kostenfrei unter Tel. 030 77 001-220 oder per E-Mail unter [SI.Service@IMD-Berlin.de](mailto:SI.Service@IMD-Berlin.de) bestellt werden.

**Haben Sie Fragen? Unser Service Team beantwortet sie gerne unter +49 (0)30 770 01-220.**

**Vom „Allergen“ zur Diagnose**  
 Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln sind nicht immer Allergien. Die Abbildung zeigt typische „verdächtige“ Nahrungsmittel bei den entsprechenden Erkrankungen

Haselnuss Sellerie Apfel Karotte Erdnuss Kuhmilch (roh > gekocht) Fisch (Kabeljau, Lachs) Soja Hühnerrei Rindfleisch Seafood (Krustentiere) Weizen, Roggen, Mais	Sellerie Petersilie Karotte Kamille Anis Dill Koriander Kümmel Fenchel	Banane Avocado Mango Kiwi Papaya Esskastanie (Ficus)	Rotwein Sekt Starkbier > Weizen > Pils Sauerkraut Thunfisch Makrele Sardine Emmentaler Harzer Käse Schimmelkäse Salami Pökelfleisch Rotweinessig Schokolade Erdbeere Tomate	alle Milchsorten Frischmilch, H-Milch auch gekochte Milch Milchprodukte, Molke abgepackte Wurstwaren Frischkäse Magerquark Fertigtütensuppen Fertigsoufen Paniermehl Kuchen Speiseeis Schokolade Ketchup Senf Mayonnaise Süßstofftabletten Margarine	Trockenobst Früchte, vor allem: Apfel Birne Kirsche Kiwi Weintraube Fruchtsäfte Limonaden Colagetränke Honig Marmelade Süßwaren, Eis Kuchen Fruchtquark Ketchup Mayonnaise Tütensaucen Zuckeraustauschstoffe	Weizen Roggen Gerste Grünkern Dinkel Brot Zwieback Nudeln Desserts Müsli Saucen Paniertes
<b>Primäre Nahrungsmittelallergie</b>  Spezifische IgE-Antikörper (Typ I) oder T-Zellen (Typ IV) gegen Nahrungsmittelproteine	<b>Pollen - assoziierte Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b>  Kreuzreaktion zwischen Pollen und Nahrungsmitteln bei bestehender Sensibilisierung gegenüber Pollenallergenen verantwortlich: <b>Birken- / Haselpollen</b> <b>Beifuß-/Korbblütlerpollen</b>	<b>Unverträglichkeit histaminreicher Nahrungsmittel</b>  Mangel am histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase und / oder Histaminüberschuss	<b>Laktoseintoleranz</b>  Mangel am Enzym Laktase in der Darmschleimhaut	<b>Fruktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption</b>  Mangel am fruktosespal tenden Enzym Aldolase B oder Fruktosemalabsorption	<b>Gluten-unverträglichkeit (Zöliakie)</b>  durch Gluten induzierte entzündliche Veränderungen der Darmschleimhaut	
<b>Typ I - spez. IgE</b> 1 ml Serum je Allergen oder  <b>Typ IV - LTT</b> 20 ml Heparinblut + 5 ml Vollblut	<b>IgE auf Latex / Ficus</b> 2 ml Serum  <b>BDF Latex und Ficus</b> 2 ml EDTA-Blut	<b>Diaminoxidase (DAO)-Aktivität</b> 2 ml Serum  <b>Gesamt-Histamin</b> 10 ml Heparinblut	<b>Laktosebelastungstest</b> oder  <b>Laktase-Genest</b> 2 ml EDTA-Blut	<b>Fruktosebelastungstest</b> oder  <b>Fruktoseintoleranz-Genest</b> 2 ml EDTA-Blut	<b>Transglutaminase-Ak Endomysium-Ak D-Gliadin-Ak</b> 5 ml Serum  <b>Nachweis von HLA-DQ2/8</b> 2 ml EDTA-Blut	