



Patienten-Infos aus der Gastroenterologie
Klinik Am Bürgerpark, Bremerhaven,
Tel. 0471/182-1355
Chefarzt Dr. H. J. Schmeck-Lindenau

Nahrungsmittelallergie, Histaminintoleranz
Nahrungsmittelunverträglichkeit

Ich vertrage etwas nicht gut, was kann dahinter stecken?

Fast jeder Mensch verträgt mit zunehmendem Alter irgendwelche Nahrungsmittel nicht gut. Der eine bekommt von Kohl mehr Blähungen als früher, der andere leidet unter Sodbrennen nach dem bisher so gut vertragenen Wein. Viele Menschen führen aber auch nicht mit dem Bauch zusammenhängende Beschwerden auf Nahrungsmittel zurück wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche, Müdigkeit etc. Oft ergibt sich die Frage: Steckt hier nicht eine Allergie gegen ein Nahrungsmittel dahinter?

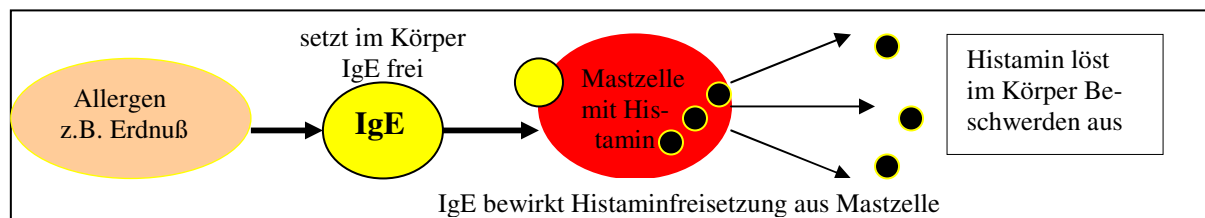
Nahrungsmittelallergie

Bei einer Nahrungsmittelallergie wird eine allergische Reaktion durch ein einzelnes Nahrungsmittel ausgelöst. Solche allergischen Reaktionen sind uns gut bekannt: Anschwellen von Zunge und Lippen, stark laufende Nase und Augen wie bei Heuschnupfen, Zungenkribbeln kurz nach Einnahme des Nahrungsmittels, in schlimmeren Fällen aber auch Hautquaddeln, Nesselfieber, Bauchschmerzen mit kurzfristigem Durchfall, Asthmaanfälle und schlimmstenfalls sogar ein allergischer Schock mit bedrohlichem Kreislaufkollaps. Diese Symptome treten jedes Mal auf, wenn man auch nur kleine Mengen des verursachenden Nahrungsmittels zu sich nimmt. Bauchschmerzen treten dabei sehr selten auf.

In der Regel haben diese Patienten auch sonst mit Allergien zu kämpfen. Sie leiden daher oft schon viele Jahre an Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis etc. Typische Nahrungsmittel, auf die mit Allergien reagiert wird, sind z.B. Fisch, Erdnüsse, Ei, Sellerie, Apfel.

Im Körper läuft bei einer allergischen Reaktion eine Aktivierung von bestimmten Antikörpern vom IgE-Typ ab, die eine sehr schnelle Ausschüttung von Histamin aus den so genannten Mastzellen bewirkt. Das Histamin - ein hormonähnlicher Stoff - bewirkt dann die Symptome.

Die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie kann meist durch den Nachweis von IgE-Antikörpern gegen die vermuteten Auslöser oder durch Hautallergie-Tests gestellt werden.



So läuft im Körper eine Nahrungsmittelallergie ab.

Histaminintoleranz.

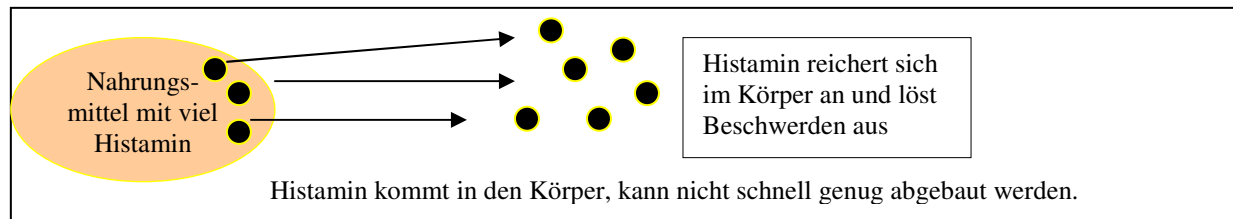
Es gibt aber auch Menschen, die keine Allergie haben, aber scheinbar allergische Reaktionen zeigen. Die Ursache liegt darin, dass das Enzym, das Histamin abbaut, vermindert im Körper vorhanden ist. Nehmen diese Menschen Lebensmittel zu sich, die vermehrt Histamin enthalten (s. Tabelle) oder vermehrt körpereigenes Histamin freisetzen (s. Tabelle), fällt vermehrt im Körper freies Histamin an. Damit laufen ähnliche Prozesse im Körper ab wie bei einer Allergie, ohne dass die IgE-Werte oder Allergietestungen auffällig sind.

Typischerweise sind wesentlich mehr Frauen - meist mittleren Alters - betroffen als Männer. Oft wird über Bauchschmerzen, Durchfall, Fließschnupfen, Nesselfieber, Herzrasen, Asthma sowie Migräneartige Kopfschmerzen und verstärkte Menstruationsbeschwerden geklagt.

Stress betont die Beschwerden häufig, was bei einer echten Allergie ohne Bedeutung ist.

Das Enzym, das im Körper Histamin abbaut, heißt Diaminoxidase. Man kann es im Blut messen und so bei erniedrigten Enzymspiegeln die Diagnose stellen.

Behandelt wird die Histaminintoleranz durch Weglassen histaminreicher oder -freisetzender Nahrungsmittel und Medikamente, in Einzelfällen auch mit speziellen Medikamenten, (Antihistaminika, Cromoglycinsäure, Vitamin C). Zurzeit werden Medikamente erprobt, die den Histaminabbau im Darm beschleunigen, die aber noch nicht bewährt sind.



Histaminreiche Lebensmittel	Histaminfreisetzende Lebensmittel
u. a. Spinat, Tomaten, reife Käsesorten, Rotwein, Sauerkraut, Rotwurst, Essig, Thunfisch	u. a. Schokolade, Ananas, Papaya, Himbeere, Walnuss, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Meeresfrüchte

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei den meisten Problemen durch Nahrungsmittel handelt es sich aber um so genannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Hierbei liegt weder eine Allergie, noch eine Histaminintoleranz vor. Es handelt sich dabei um Unverträglichkeiten ohne Krankheitswert, von denen jeder mehr oder minder betroffen sein kann, die aber lästig sein können.. Oft werden kleine Mengen der angeschuldigten Nahrungsmittel vertragen, aber größere Mengen verursachen unterschiedlichste Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, kurzfristigen Durchfall, Blähungen. Hier hilft nur das Weglassen dieses Nahrungsmittels oder die Zufuhr nur kleiner Mengen. Gelegentlich kann man aber auch versuchen, die Menge unvertragener, aber geliebter Speisen langsam zu steigern im Sinne eines Magenjoggings. Dies geht natürlich bei Allergien und Histaminintoleranz nicht.

In Einzelfällen liegen aber auch ganz besondere Unverträglichkeiten vor, z.B. :

Unverträglichkeit für unvergorene Milchprodukte lassen auf einen Enzymmangel im Dünndarm schließen (Laktoseintoleranz, s. Patienten-Info „Laktoseintoleranz“)

Unverträglichkeit gegenüber Früchten, starke Abneigung gegen Fruchtgenuss und unangenehme Beschwerden nach Fruchteinnahme lassen auf eine Fruktoseintoleranz schließen, einen genetischen Mangel an einem Enzym für die Fruchtzuckerverarbeitung im Körper.

In jedem Fall sollten Sie Ihren Arzt wegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten kontaktieren, damit dieser Sie beraten kann, ob weitere Diagnostik erforderlich ist.



Wenn Sie Fragen zu den Themen „Nahrungsmittelallergie, -unverträglichkeit, Histaminintoleranz“ haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Dr. H. J. Schmeck-Lindenau und sein Ärzteteam