

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine häufige Ursache für ungeklärte Beschwerden.

Oftmals ist unklar welche Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe die Symptome auslösen.

In der Medizin werden Nahrungsmittelallergien, -intoleranzen und Pseudoallergien unterschieden.

Eine **Nahrungsmittelallergie** ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Bestandteile im Essen. IgE-Antikörper werden produziert und sorgen dafür, dass bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet werden. Diese lassen dann die Haut jucken, die Nase laufen oder den Darm rebellieren.

Viele **Nahrungsmittelintoleranzen** beruhen auf einem Mangel an bestimmten Verdauungsenzymen. Der Enzymmangel kann angeborenen oder erworbenen sein. Aufgrund des Enzymmangels können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdaut werden. Besonders häufig sind die Laktose- und Fruktoseintoleranz.

Bei einer **Pseudoallergie** treten nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel scheinbar allergische Beschwerden auf. Im eigentlichen Sinne liegt jedoch keine Allergie, sondern eine Stoffwechselstörung vor. Diese beruht nicht auf immunologischen Mechanismen.

Mögliche Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind:

- Bauchschmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen
- Fließschnupfen, Atembeschwerden
- Hautrötungen, Juckreiz
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen

Zur genauen Feststellung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es verschiedene diagnostische Verfahren.

Die Wahl des jeweiligen Verfahrens ist abhängig von individuellen Faktoren, wie z.B. den Essgewohnheiten und Beschwerden.

Als Schwerpunktpraxis beraten wir Sie gerne über **diagnostische** und **therapeutische Verfahren** und über Möglichkeiten die Erkrankung bzw. Folgeerkrankungen zu vermeiden.