

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Echte Allergie oder nur ein Hype?

Man könnte meinen, dass immer mehr Menschen immer weniger Nahrungsmittel vertragen. Eine Modeerscheinung? Oder steckt mehr dahinter und es handelt sich um ein zunehmendes Problem? Neue Ansätze in der Forschung - und neue Erkenntnisse.

Text: Birgit Pfau-Ravida • Fotos: Getty Images

Es gibt Reis. Und zwar jeden Tag. Seit knapp vier Wochen. Ingo nippt an seinem Glas mit lauwarmem Leitungswasser. „Es geht mir gut“, sagt er. Er hat abgenommen. Ganze acht Kilo im vergangenen Monat. „Aber ich bin froh, dass ich endlich den Grund dafür gefunden habe, warum es mir oft so schlecht ging: die Histamin-Unverträglichkeit. Und jetzt gehe ich dagegen an. Das bedeutet: Ich lasse erst mal fast alles weg, bis auf das Verträgliche. Und probiere alle zwei Tage aus, vorsichtig wieder weitere Lebensmittel zu essen. Schritt für Schritt. Und dann sehe ich, welche Nahrungsmittel ich vertrage.“

Ingo hat eine lange Odyssee hinter sich. Schon als Kind hatte er seinen ersten anaphylaktischen Schock. „Ein traumatisches Erlebnis. Ich war etwa sechs Jahre alt. Die

Ursache: eine starke Hausstaubmilbenallergie“, erinnert sich der heute 43-Jährige. Ab dem Moment ging es los mit vielen Allergien und Unverträglichkeiten, ob Hausstaub, Gräser- oder andere Pollenallergien. Nach einer Darmsanierung und anderen stärkenden Therapien schien es Ingo besser zu gehen. Er ließ dann die Antihistaminika weg, die er jahrzehntelang genommen hatte. „Deshalb kamen wohl dann die Nahrungsmittelunverträglichkeiten durch. Und die Reaktionen wurden schlimmer. Ich fiel oft in koma-ähnliche Schlafzustände. Wir tippten zuerst auf Laktose-Intoleranz, dann war es das Gluten, das ich wegließ“, erzählt Ingo. Und nun eben die neue Diagnose: Es ist das Histamin, das Ingo nicht verträgt.

Histamin findet sich in vielen Lebensmitteln. Und wenn der Körper nicht fähig ist,

vermehrtes Histamin abzubauen, kommt es zu den Reaktionen, die Ingo erlebt hat.

Das bestätigt Prof. Dr. Markus Ollert, Direktor des „Department of Infection and Immunity“ im „Luxembourg Institute of Health“. „Histaminunverträglichkeit ist ja eigentlich eine toxische Reaktion. Nahrungsmittel sind angereichert mit Stoffen, die Histamin-ähnlich sind oder Histamin enthalten. Und das baut sich in Nahrungsmitteln durch Zersetzungsprozesse und Bakterien auf, wenn diese nicht korrekt gelagert sind – etwa bei einem Fisch, bei dem die Kühlkette nicht eingehalten wurde. Das führt zu einer Anreicherung mit diesen Stoffen. Wenn mein Körper damit nicht adäquat umgehen kann, habe ich allergieähnliche Symptome.“ Symptome, die mancher als „Fischvergiftung“ bezeichnet.

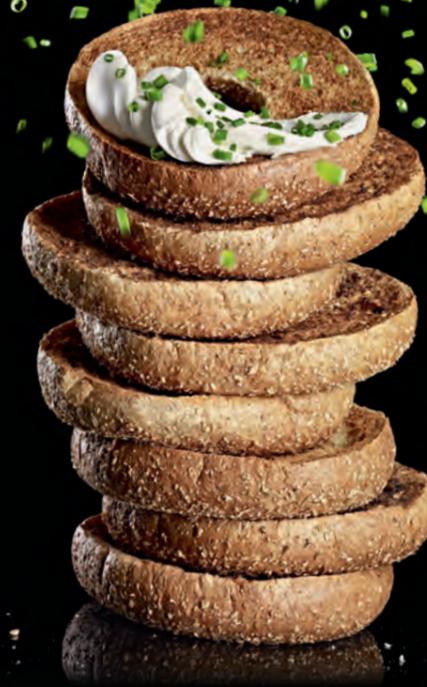
Histaminunverträglichkeit ist sehr selten, sagt Markus Ollert. „Generell ist es bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten so: Wenn man die Bevölkerung befragt, landet man bei 25 bis 30 Prozent der Erwachsenen, die sagen: Ich habe eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Eine tatsächliche Allergie, die man mit momentanen Methoden in medizinischen Tests nachweisen kann, haben aber wohl nur drei bis fünf Prozent. Selbst, wenn man dann die seltenen Fälle von anderen Unverträglichkeiten dazurechnet, die insgesamt nur ein bis zwei Prozent ausmachen, landet man bei unter zehn Prozent Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Bevölkerung.“ Und: Die Nahrungsmittelunverträglichkeiten hätten, im Gegensatz zu „echten“ Anaphylaxien wie der Erdnussallergie, in den letzten Jahren nicht zugenommen. Man könne gleichwohl heute genauer und verlässlicher diagnostizieren. Umgekehrt seien sie früher oft einfach nicht entdeckt worden, Menschen hätten mit gesundheitlichen Problemen ungeklärter Ursache gelebt

oder seien im schlimmsten Fall eben an Allergien gestorben.

Kommerzielle Ausbeutung

Die medizinischen Diagnosen sind genauer geworden, doch viele Menschen diagnostizieren ihre Krankheiten selbst. Das passt zusammen mit immer länger werdenden Regalen im Supermarkt, in denen glutenfreie, laktosefreie und andere „Frei von“-Produkte stehen. Nach dem Motto „lieber auf Nummer sicher gehen“ kaufen immer mehr Verbraucher auf Verdacht in Plastik verpackte Brötchen ohne Gluten, die doppelt so teuer sind wie die frischen beim Bäcker. Und nicht unbedingt gesünder, sagt Claus Vögele, Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Uni Luxemburg. „Die Industrie profitiert von einer weit verbreiteten Unsicherheit, welche Nahrungsmittel eigentlich noch unbedenklich sind. Das ist natürlich geradezu absurd, weil vor allem die industriell vorgefertigten Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Zusatzstoffe zu dieser Verunsicherung beigetragen haben.“ Menschen hätten zudem ein grundlegendes Bedürfnis danach, Schwankungen in ihrem Wohlbefinden einem bestimmten Grund zuzuschreiben.

Das bedeutet: Wenn die Medien nun Nahrungsmittel oder -bestandteile als schädigend oder allergen anprangern, würden Menschen diese auch bevorzugt zur Erklärung alltäglicher und vollkommen normaler Schwankungen im Wohlbe-



finden heranziehen, erklärt Claus Vögele. „Das kann so weit gehen, dass eine extreme und vollkommen überflüssige Einschränkung in der Auswahl der Nahrungsmittel stattfindet – ein Phänomen, das in der Klinischen Psychologie inzwischen als Orthorexie beschrieben wird. Ein auffallend ausgeprägtes Verlangen danach, sich möglichst gesund zu ernähren – und dabei genau das Gegenteil zu erreichen.“ Denn in den „Frei von“-Produkten werden Gluten und Co durch künstliche Stoffe ersetzt, die Zusatzlisten sind oft sehr lang. Wer gesund ist, trägt also keinen Nutzen von dem Produkt. Im Gegenteil.

Fantasieleiden

Deutliche Worte eines Psychologen. In der Psychologie genau wie in der Medizin kommt noch ein weiterer Faktor zum Tragen: der Placebo-Effekt. Oder umgekehrt: Der Nocebo-Effekt. Wer Angst vor Lebensmitteln hat, der reagiert sensibler, sagt Claus Vögele. „Nocebo-Effekte treten auf, wenn die Betroffenen der Überzeugung sind, dass ihnen etwas schadet. Beispielsweise bestimmte Nahrungsmittel oder darin befindliche Stoffe. Wir haben also überzeugende wissenschaftliche Erkenntnisse zur Kraft der Vorstellung und ihre Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit.“

Doch was bedeutet das nun für Verbraucher und Patienten? Sind Unverträglichkeiten und Allergien oft Einbildung? Manchmal ja, manchmal nein? Ein Lotteriespiel? „Gewissheit können nur medizinische Tests bringen“, sagt Markus Ollert.

„In der Allergiediagnostik gab es in den vergangenen zehn Jahren enorme Fortschritte. Wir können einzelne Moleküle verwenden für die Diagnostik, um IgE-Antikörper (Antikörper vom Typ Immunglobulin-E) nachzuweisen. Früher hat man das mit Extrakten gemacht, doch durch die Moleküldiagnostik kann ich eine sehr viel genauere Zuordnung des Risikos eines Patienten bestimmen. Ich kann zum Teil vorhersagen, wie Patienten auf Therapien reagieren werden.“

Tests können Leben retten. So wie das der zweijährigen Maja. Nach dem Genuss von drei Erdnussflips reagierte sie heftig. Ihre Mutter erinnert sich: „Sie kam und weinte, ihr Mund tue weh. Dann bekam sie Bauchweh. Ihre Augen schwellen zu, sie bekam rote Stellen im Gesicht. Wir fuhren sofort ins Krankenhaus, auf dem Weg übergab sie sich.“ In der Notaufnahme, Kortison-Spritze und in der Folge Tests, die die Erdnussallergie bestätigten. Seither wird mit Argusaugen aufgepasst, dass Maja nicht mit den Nüssen in Kontakt kommt. Eine klassische Allergie mit einer heftigen Immunabwehr. „Derzeit werden auf dem Gebiet von unterschiedlichen Firmen auf der Welt Therapien entwickelt. Wir sind auf einem guten Weg, aber ein wenig Geduld brauchen wir noch“, so Markus Ollert.

Für Ingo und seine zwar nicht lebensgefährliche, aber doch sehr unangenehme Histaminunverträglichkeit gilt derzeit erstmal: weiter testen. Was tut mir gut, was nicht? „Die Suchphase ist lang. Eine große Herausforderung. Aber ich ziehe das jetzt durch.“ Bei manchen Menschen mit Unverträglichkeiten oder Allergien geht

die Ursachenforschung schneller. Die Studentin Michelle hatte nach dem Besuch von chinesischen Restaurants immer einen wahren „Hangover“. „Ich fühlte mich schwach, als hätte ich viel Alkohol getrunken.“ Ein Arzt in Brüssel, den sie in einem solchen Zustand besuchte, schaute sie an und sagte ihr auf den Kopf zu: „Sie haben eine Glutamat-Unverträglichkeit!“ Die Geschmacksverstärker meidet Michelle seither. „Es gibt ja immer mehr Produkte, die auf Geschmacksverstärker verzichten“, sagt Michelle. Frisch und ganz ohne Zusatzstoffe zu kochen wäre natürlich eine Alternative. „Aber ich koche eigentlich nie selbst.“

Unterschied zwischen Allergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Eine Nahrungsmittel-Allergie im klassischen Sinne ist immer eine spezifische Reaktion. Der Körper baut eine allergische Immunabwehr auf gegen Stoffe, die er in der Nahrung zu sich nimmt. In der Regel lassen sich dann Antikörper nachweisen. Die Nahrungsmittelunverträglichkeiten im weiteren Sinne beinhalten alle Reaktionen auf Nahrungsmittel, die auch nicht-immunologisch bedingt sind und etwa durch die verringerte Tätigkeit von Enzymen verursacht werden. Es gibt Fructose-, Laktose-, Eiweiß- und andere Intoleranzen. Gewissheit bringen immer nur Tests bei Allergologen bzw. spezialisierten Ärzten. Von frei verkäuflichen Tests zur Selbstanwendung wird abgeraten. Nicht selten verweisen sie gleich auf die passenden Produkte, die man kaufen soll.

