

## HILFREICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



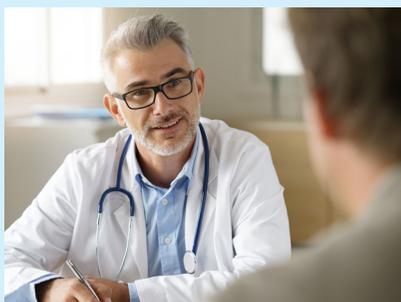
### Histaminintoleranz

Etwa 1% der Bevölkerung ist davon betroffen. Histamin ist eine körpereigene Substanz. Symptome treten beim Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln wie Rotwein, Käse oder Tomaten auf. Dabei kommt es zu laufender oder verstopfter Nase, Blähungen oder Durchfall. Es gibt keinen zuverlässigen Test. Die einzige Behandlung ist das Weglassen histaminreicher Nahrungsmittel.

### Ernährungsberatung

Wenn eine Nahrungsmittelintoleranz oder Allergie diagnostiziert wird, kann eine Ernährungsberatung durch eine entsprechende Fachperson sehr hilfreich sein.

### Fragen?



Wenden Sie sich bitte an Ihren  
Ärztenez Thurgau-Hausarzt:



# UNVERTRÄGLICHKEITEN



## Allergie oder Intoleranz?

Etwa 20% der Bevölkerung gibt an, dass sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen. Nur etwa 2-3% leiden an einer Nahrungsmittelallergie. Viel häufiger ist die Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Bei der Allergie reagiert das Immunsystem schon bei kleinsten Mengen auf ein bestimmtes Nahrungsmittel. Bei der Unverträglichkeit treten Beschwerden wegen einer Stoffwechselstörung auf, wie bei der Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit.

### Checkliste

- > **Allergie:** Kleinste Mengen können rasch Juckreiz, Schwellung und Kribbeln an Mund, Zunge, Lippen und Rachen oder einen Hautausschlag (Nesselfieber) mit Juckreiz auslösen.
- > **Unverträglichkeit (Intoleranz):** Beschwerden treten Minuten bis Stunden nach dem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels auf. Meistens handelt es sich um Magen-Darmbeschwerden, seltener um einen Hautausschlag.



# FESTSTELLUNG EINER ALLERGIE ODER EINER INTOLERANZ



Entscheidend ist bei beiden das Aufschreiben sämtlicher Nahrungsmittel und Getränke, die vor dem Auftreten der Beschwerden eingenommen wurden. Mit der sogenannten Eliminations-/Provokationsdiät kann der Auslöser der Beschwerden gesucht werden.

## Eliminations-/Provokationsdiät

Das verdächtige Nahrungsmittel oder Getränk wird mindestens 2 Wochen konsequent weggelassen. Treten in dieser Zeit keine Beschwerden mehr auf, wird anschliessend dieses Nahrungsmittel oder Getränk bewusst

wieder eingenommen. Reagiert der Körper auf diese Provokation, besteht praktisch mit Sicherheit eine entsprechende Unverträglichkeit. Dies braucht Geduld und Disziplin, wird aber dadurch belohnt, dass nicht unnötig Nahrungsmittel für Beschwerden beschuldigt werden.

## Allergietestung

Bei der Allergieabklärung können Hautteste (Pricktest) und ganz gezielte Untersuchungen im Blut durchgeführt werden. Wenn diese positiv sind, hat eine sogenannte Sensibilisierung stattgefunden. Das

heisst noch nicht, dass das Nahrungsmittel oder das Getränk Beschwerden verursacht. Leider werden viele kommerzielle Tests angeboten, die mehr zur Irreführung als zur Aufklärung dienen.

## Laktose- und Fruktoseintoleranz

Bei entsprechendem Verdacht können für die Laktose und für die Fruktose Tests durchgeführt werden, welche die Intoleranz bestätigen können. Meistens handelt es sich nicht um eine vollständige Intoleranz und die Beschwerden treten nur auf bei Einnahme grösserer Mengen von Laktose oder Fruktose.

## Zöliakie

Etwa 5-8% der Bevölkerung leiden an einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten. Die Aufnahme glutenhaltiger Nahrungsmittel löst eine Entzündung im Dünndarm aus, wodurch bestimmte Nahrungsmittel nur noch ungenügend aus dem Darm aufgenommen werden können. Das Auftreten der Zöliakie ist erblich veranlagt.

## Beschwerden

Die Beschwerden sind meistens nicht typisch. Mögliche Beschwerden sind:

Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Eisenmangel, Gewichtsverlust und ev. erhöhte Leberwerte.

## Nachweis der Zöliakie

Im Blut können zöliakie-spezifische Antikörper nachgewiesen werden. Zur Bestätigung kann eine Gewebeprobe vom Dünndarm mittels Magenspiegelung durchgeführt werden. Die einzige wirksame Therapie ist eine strikte glutenfreie Ernährung.

