



Fragwürdige Allergietests bei der Abklärung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Beschwerden der verschiedensten Art werden heutzutage häufig in Verbindung mit bestimmten Nahrungsmitteln gebracht und somit eine Allergie oder Unverträglichkeit vermutet. Während Allergien eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf verschiedene Lebensmittel wie Nüsse, Weizen, Soja oder Fisch sind, haben Unverträglichkeiten nicht-immunologisch bedingte Ursachen. Die bekannteste Unverträglichkeit dürfte die gegen Milchzucker sein, bei der ein Mangel an dem Milchzucker-spaltenden Enzym Laktase vorliegt.

Nahrungsmittelallergien sind deutlich seltener als vermutet, maximal 5 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Dagegen leiden etwa 20 – 30 Prozent an einer Unverträglichkeit. Bei Lebensmittelallergien werden vom Betroffenen Antikörper gegen das jeweilige Eiweiß (z.B. Hühner – oder Milcheiweiß) gebildet, meist vom Typ IgE. Nach Mahlzeiten, die das Eiweiß enthalten, kann es zu den typischen allergischen Reaktionen mit Kribbeln im Mund und Hals, Schwellungen der Lippen, Quaddeln an der Haut, aber auch Durchfall, Fließschnupfen oder Atemnot kommen. Im schlimmsten Fall kann wie besonders bei der Erdnussallergie gefürchtet, ein so genannter anaphylaktischer Schock mit Kreislaufversagen drohen. Allerdings kann man nicht immer die beschriebenen IgE-Antikörper im Blut nachweisen. Manchmal gelingt dann der Nachweis über die Haut mit Hilfe der Pricktestung, bei der mit einer kleinen Lanzette eine kleine Menge des zu testenden Materials unter die Haut gebracht und die Reaktion darauf beobachtet wird. Gelegentlich kann erst durch Meiden des Lebensmittel und nachfolgender Provokation die Allergie bewiesen werden.

Da die Diagnostik von Lebensmittelallergien oft langwierig und unbefriedigend verläuft, greifen zahlreiche Ärzte und Heilpraktiker auf ein weiteres Diagnostikum zurück, die Testung auf IgG-Antikörper. Bei dieser Untersuchung werden meist sehr viele Lebensmittel getestet, je nach Test bis zu 270. Im Ergebnis zeigt sich sehr häufig eine Reaktion auf zahlreiche Produkte, so dass die Betroffenen darauf hin zum Teil mehr als 50 Lebensmittel von ihrem Speiseplan streichen müssen. Dies kann vor allem Kinder, aber auch Erwachsene in eine (unbegründete) Mangelernährung bringen. Da es derzeit wissenschaftlich kaum Beweise gibt, die zeigen, dass der Nachweis der IgG-Antikörper einen diagnostischen Wert hat, wurde in der neu formulierten Leitlinie der europäischen und deutschen Allergiegesellschaften diese Untersuchung strikt abgelehnt. Die Antikörper zeigen zwar die Auseinandersetzung des Körpers mit dem Lebensmittel an, dies darf jedoch nicht mit einer krankhaften Reaktion darauf gleichgesetzt werden. Unser Körper wird tagtäglich mit den verschiedensten Eiweißen konfrontiert und muss diese als



tolerabel einstufen oder sie über Immunzellen abwehren. Die Bildung von IgG-Antikörpern

könnte die entstandene Toleranz gegen das Eiweiß bedeuten.

Da diese IgG-Tests derzeit in Studien nicht beweisen konnten, dass sie eindeutig in Zusammenhang mit Krankheitsgeschehen stehen, sollten sie nicht eingesetzt werden. Zudem handelt es sich bei diesen Untersuchungen um sehr kostspielige Maßnahmen, die nicht von den Kassen getragen werden. Sie werden als IGeL-Leistung

durch den Patienten beglichen, die sich so auf teure Verfahren mit derzeit nicht bewiesenem Nutzen verlassen.

Vielfach bringt erst eine genaue Aufstellung der Ernährungsgewohnheiten die Ursache der Beschwerden zu Tage. In verarbeiteten Lebensmitteln werden zahlreiche Hilfsstoffe wie Fruktose, Sorbit oder Glutem verwendet, um ein Produkt lebensmitteltechnologisch zu verbessern. Selbst Ernährungsempfehlungen wie „5 am Tag“ können bei Vorliegen einer milden Fructoseunverträglichkeit durch vermehrten Konsum von Obst und Gemüse zu Beschwerden führen. Dieses Überangebot von Zuckern und anderen Begleitstoffen überlastet somit unsere Verdauungsenzyme und löst Unverträglichkeitsreaktionen aus. Die Zusammenarbeit von Gastroenterologen, Allergologen und Ernährungsberatern kann vielfach dazu beitragen, die Ursache der Beschwerden beim einzelnen herauszufinden.

Literatur:

Kleine-Tebbe et al. , Keine Empfehlung für IgG- und IgG4-Bestimmungen gegen Nahrungsmittel, Allergo J 2009, 18: 267 - 273

Dr. med. Stephanie Baas, DZG