Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Gesund ist, was man verträgt

Ein Beitrag von Agnes-Isabel Pahl

Im Folgenden gehe ich auf die Auswirkung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf den Organismus und ihre differenzierte Diagnostik und Therapie ein. Auch beleuchte ich die Relevanz von chronischen Stressbelastungen bei der Entstehung von Unverträglichkeiten.

Foto: Kate_sept2004 / shutterstock.com

Gesunde Ernährung ...

... wie geht das? Eine Frage, die in Beratungsgesprächen in der Praxis oft eine zentrale Rolle spielt. Und bei der die Verunsicherung vieler Menschen groß ist, in Anbetracht der Vielfalt von unterschiedlichen Ernährungsarten, Diätformen und bestimmten Lebensmitteln, die immer wieder als gesund und heilsam angepriesen werden. Sicherlich haben Ernährungskonzepte wie die ayurvedische Ernährung, die Ernährung nach den 5 Elementen der TCM, das Metabolic-Balance-Prinzip, die Trennkost und viele andere Formen ihre Berechtigung. Sie alle basieren auf fundiertem Wissen und berücksichtigen die individuelle Konstitution des Patienten. Auch ist durch Studien belegt, dass diverse Lebensmittel positive Auswirkungen auf die Gesunderhaltung des Körpers haben können. Tomaten sind gesund wegen ihres hohen Gehaltes an Lycopin, einem Fänger freier Radikale. Ballaststoffe in Form von Vollkorngetreide haben eine positive Auswirkung auf die Verdauung. Milch gilt als wichtiger Kalziumlieferant für den Knochenstoffwechsel. Obst und Gemüse enthalten Vitamine und andere sekundäre Pflanzenwirkstoffe, z. B. Flavonoide und Carotinoide, die nachweislich entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung haben.

Diese Beispiele sind nur ein schmaler Ausschnitt, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Vielmehr geht es an dieser Stelle um eine differenziertere Betrachtung dieser gesunden Lebensmittel, und zwar aus der Perspektive der individuellen Verträglichkeit. Denn so gesund Tomaten auch sein mögen, gehört ihr Verzehr bei Histaminintoleranz zu den Todsünden. Genauso wie Vollkorngetreide bei einer Glutenintoleranz, Milch bei einer Laktoseintoleranz und Obst bei einer Fruktoseintoleranz dem Körper eher >>

Für Eilige

Viele Menschen vermuten, dass sie von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen sind. Bei einigen Patienten werden sie aber auch übersehen, da die Beschwerden sehr unterschiedlich sein können. Hier hilft nur eine ausführliche Diagnostik, um zielgerichtet therapieren zu können.

Beschwerden und dem Immunsystem Stress bereiten, als dass sie eine positive Auswirkung haben.

Um auf die Frage „Gesunde Ernährung – wie geht das?" eine Antwort geben zu können, ist es notwendig, die aktuelle immunologische Ausgangslage und Verdauungssituation hinsichtlich Verwertungsstörungen sowie des Darm-Ökosystems individuell abzuklären. Nur so ist es möglich, den Patienten zu einer speziell für ihn gesunden Ernährung zu beraten. Und nur so ist es möglich, eventuelle Störfaktoren über die Ernährung zu eliminieren, was zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt.

Eine solche Abklärung ist unerlässlich, da Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf den ersten Blick nur schwer erkennbar sind, weil sie sich bis zu einem Zeitpunkt von 72 Stunden nach dem Verzehr manifestieren können. Die Symptome sind oft sehr diffus und werden in der Regel nicht mit Lebensmitteln in Verbindung gebracht. So können Schwindel, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, unklare Gelenk- und Muskelschmerzen, Erschöpfungszustände und Konzentrationsstörungen sowie Stimmungsschwankungen Ausdruck einer Intoleranz sein. Um an die Wurzel solchen Übels zu gelangen und zu vermeiden, eine rein symptomatische Therapie zu betreiben, müssen per Ausschlussverfahren eine Reihe von maskierten Störfaktoren enttarnt werden.

Allerdings sollte in einer sorgfältigen Diagnostik das Augenmerk nicht einzig und allein auf den Ausschluss von Unverträglichkeiten gerichtet sein. Es müssen auch Faktoren berücksichtigt werden, die damit im Zusammenhang stehen oder als Folge einer Verwertungsstörung von Lebensmitteln auftreten können: Mangelzustände an Mikronährstoffen sowie eine gestörte Darm-Ökologie.

Allerdings sollte in einer sorgfältigen Diagnostik das Augenmerk nicht einzig und allein auf den Ausschluss von Unverträglichkeiten gerichtet sein.

Allergie, Intoleranz und Malabsorption

Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden eingeteilt in:

Toxische Reaktionen (z. B. Vergiftungen durch verdorbene oder giftige Speisen)

Nicht toxische Reaktionen (die auf individuellen Empfindlichkeiten des Körpers in der Konfrontation mit einem Lebensmittel beruhen)

Nicht toxische Reaktionen wiederum werden unterteilt in:

- **Immunologische Reaktionen**
- IgE-Reaktionen (weitläufig bekannt als Typ-I-Allergien)
- Nicht-IgE-vermittelte Reaktionen (z. B. Zöliakie)
- IgG-Reaktionen (IgG/IgG4 – auch bekannt als Typ-III-Reaktionen oder Unverträglichkeiten)
- **Nicht immunologische Reaktionen**
- Resorptionsbedingte Intoleranzen oder Transportdefekt (z. B. Fruktoseintoleranz)

Parameter	Probematerial	Bedeutung
IgE	Blut/Serum	Ausschluss Typ-I-Allergie
IgG/IgG4	Blut/Serum	Ausschluss Typ-III-Allergie (Unverträglichkeit)
Wasserstoff-Atemgastest	Atemluft	Ausschluss Laktose-/Fruktose-Intoleranz
Daominoxidase (DAO) + freies Histamin	Blut	Ausschluss Histaminintoleranz
Histamin-N-Methyltransferase	Urin	Ausschluss Histaminintoleranz
Transglutaminase + Gliadin	Blut/Serum	Ausschluss Zöliakie
Intestinales Ökogramm	Stuhl	Ausschluss Darmschleimhaut-Dysbiose
Pilze	Stuhl	Ausschluss Fehlbesiedelung des Darms mit Pilzen
Sekretorische IgA	Stuhl	Ausschluss Störung der Schutzbarrierefunktion
Calprotectin	Stuhl	Ausschluss lokale Entzündung der Darmschleimhaut
Alpha-1-Antitrypsin	Stuhl	Ausschluss Leaky-gut
Zonulin	Stuhl	Ausschluss Leaky-gut

Tab. 1: Übersicht über die zu erhebenden Parameter zur Diagnose von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Enzymatische Reaktionen durch Enzymdefekte (z. B. Laktose-, Histamin-, Sorbit-, Saccharose-Intoleranz sowie die hereditäre Fruktoseintoleranz)
- Pharmakologische Intoleranzen oder relative Intoleranzen (z. B. durch biogene Amine)

Diagnostik

Zur Diagnostik eignet sich das Testangebot diverser Fachlabore, z. B. von LAB4more, GanzImmun oder Labor Dr. Bayer. Dabei wird in einem Vortest festgestellt, ob eine umfangreiche Diagnostik überhaupt notwendig ist. Falls IgG/IgG4-Antikörper nachgewiesen werden, folgt der Test, in dem eine breite Palette an Lebensmitteln getestet wird.

Um festzustellen, ob schon Mangelzustände als Folge von Unverträglichkeiten eingetreten sind, können verschiedene Laborparameter erhoben werden (siehe Tabelle 2).

Welche Rolle spielt Stress?

Dass es eine Wechselwirkung zwischen Psyche und Darm gibt, ist kein Geheimnis. Die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf ist in den letzten Jahren immer mehr in das Interesse wissenschaftlicher Forschungen gerückt. Der Austausch auf der Darm-Hirn-Achse findet dabei auf vielfältigen Ebenen statt:

- Neuronale Kommunikation über Sympathikus, Parasympathikus und den Vagusnerv und deren Auswirkung auf die Bildung der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Acetylcholin
- Hormonelle Kommunikation über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und die Ausschüttung des Stressneurotransmitters Cortisol
- Immunologische Kommunikation über das darmassoziierte Immunsystem, dessen Signalmoleküle das autonome Nervensystem und das endokrine System beeinflussen
- Metabolische Kommunikation durch bakterielle Stoffwechselprodukte, die das Nervensystem beeinflussen, z. B. Serotonin

Eine natürliche Stressreaktion des vegetativen Nervensystems ermöglicht uns, innerhalb kürzester Zeit auf Stressreize mit Flucht oder Angriff zu reagieren, indem die Muskulatur vermehrt mit Sauerstoff und Energie versorgt wird, während die Darmaktivität und die Immunleistung gehemmt werden. Per se eine großartige Leistung: evolutionär ein überlebensnotwendiger Mechanismus und alles andere als gesundheitsschädlich.

Allerdings ist Stress, wenn er zum ständigen Lebensbegleiter wird, nicht nur eine psychische Belastung. Denn unter Dauerstress kommt es zu einer permanent erhöhten Cortisol-Ausschüttung. Das versetzt den Körper nicht nur in ständige Alarmbereitschaft, sondern vermindert auch die Durchblutung im Darmbereich. Dies wiederum führt zu einer unzureichenden Versorgung und Schwächung des Darmepithels. Infolgedessen kann es zu einer Dysbalance der Darmflora sowie zu einer Schwächung der Darmbarriere und zu nachfolgenden Entzündungs- >>

Laborparameter	Bedeutung
Differenzial-Blutbild, C-reaktives Protein	Entzündungsaktivität
Eisen, Ferritin, Transferrin	Ausschluss einer Eisenmangelanämie
Vitamin B_1, B_3, B_6, B_{12}, D_3	Ausschluss Hypovitaminose
Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium	Ausschluss Mangel an Mineralien
Zink, Selen	Ausschluss Mangel an Spurenelementen
Serotonin	Ausschluss Serotoninmangel

Tab. 2: Diagnostik von Mangelzuständen als Folge von Unverträglichkeiten

Foto: Elena Elisseeva / shutterstock.com

prozessen kommen. Unter diesen Umständen ist die Entstehung von Unverträglichkeiten vorprogrammiert.

Therapie der Unverträglichkeiten

Durch die konkreten Hinweise der Untersuchungsbefunde eröffnet sich die Möglichkeit, einen sehr individuellen, auf die Belange des Patienten zugeschnittenen Therapieplan zu entwerfen. Dabei sind, jeweils entsprechend der Befunde, folgende Maßnahmen wichtig:

- Konsequente Karenz der unverträglichen Lebensmittel (IgG/IgG4-Intoleranzen)
- Deutliche Reduzierung der Aufnahme auf ein individuell verträgliches Maß (Laktose-, Fruktose-, Histaminintoleranz)
- Hochdosis-Vitamin-C-Therapie zur Reduktion von Entzündungsprozessen
- Eigenblutbehandlung zur Stärkung des Immunsystems
- Ausgleich des Nährstoff- und Vitamindefizites:
- Orale Gaben (je nach Bedarf: Vitamin D_3, Eisen, 5-Hydroxytryptophan, Mikronährstoffe, Aminosäuren)
- Infusionstherapie bei Mangel an Vitaminen und Spurenelementen hat sich sehr bewährt, da eine effektivere Aufnahme durch die Umgehung einer teilweise eingeschränkten Absorption aufgrund einer gestörten Darmflorasituation möglich ist.
- Barrierefunktion der Darmschleimhaut stabilisieren durch Gabe von Pro- oder Präbiotika (z. B. mit Nutrimmun Probiotik Pur Beutel, Fa. Nutrimmun, oder Symbiolact Pur Beutel, Fa. Symbiopharm, bzw. Nutrimmun Prälasan Pulver, Fa. Nutrimmun)
- Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisieren, falls erforderlich (z. B. mit Basosyx Syxyl Tabletten und Basenbad, Fa. Syxyl)
- Verdauungsorgane wie Leber-Galle und Pankreas unterstützen (z. B. mit Pankreaticum Hevert Tropfen, Fa. Hevert, Hepar Hevert Lebertropfen, Fa. Hevert oder Silymarin-Loges Kapseln, Fa. Dr. Loges)
- Stressreduktion im Alltag
- Entspannungsverfahren (z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Autogenes Training, Meditation und Hypnose zur Stärkung der Selbstheilungskräfte)

In jahrelanger Arbeit mit Unverträglichkeiten hat sich bewährt, die genannten Maßnahmen in Form einer mindestens vier- bis fünfwöchigen Darmsanierungskur nach Diagnosestellung umzusetzen. So gelangt der Körper, einerseits durch die Karenz und andererseits durch die Supplementierung fehlender Nährstoffe, zu neuer Stabilität. Der Organismus kann wieder eine gute Selbstregulation finden.

Eine Wiederholung einer solchen Darmsanierung ein bis zwei Mal pro Jahr ist empfehlenswert und sinnvoll. Die Karenz der unverträglichen Lebensmittel sollte allerdings während der ganzen Zeit konsequent weitergeführt werden.

In jahrelanger Arbeit mit Unverträglichkeiten hat sich bewährt, die genannten Maßnahmen in Form einer mindestens vier- bis fünfwöchigen Darmsanierungskur nach Diagnosestellung umzusetzen.

Fazit

Das Thema „IgG/IgG4-Unverträglichkeiten und Histaminintoleranz“ sorgt immer wieder für kontroverse Diskussionen und wird von einigen Vertretern der Schulmedizin durchaus kritisch be-

trachtet. Aus meiner über zehnjährigen intensiven Erfahrung mit Diagnostik und Therapie von Unverträglichkeiten kann ich nur von vielen Patienten berichten, die anfangs zwar teilweise frustriert sind wegen der Karenz, später dann aber hoch motiviert und zufrieden mit den positiven Veränderungen ihres Gesundheitszustands. Auch wenn es sich anfangs nach Verzicht anfühlt und mit vielen Unsicherheiten verbunden sein kann, ist es auf lange Sicht doch eher eine Erweiterung der Möglichkeiten, um in einen beschwerdefreieren Gesamtzustand zurückzufinden.

Wenn die Migräne wegbleibt, der Juckreiz verschwunden ist, die Haut reiner wird, die Erschöpfungszustände durch Energie ersetzt werden, das Völlegefühl und Unwohlsein im Magen wieder einem guten Bauchgefühl weichen, ist das nicht nur ein Zugewinn an Lebensqualität, sondern auch Balsam für die Seele.

Es liegt in erster Linie in unserer eigenen Verantwortung, gut und achtsam mit uns selbst umzugehen. Wir sind es unserem Körper, der uns Tag für Tag durchs Leben trägt, schuldig, ihn dabei zu unterstützen, dass er das auch noch lange Zeit weiter tun kann. Und all das beginnt u. a. mit einer Ernährung, die der Körper gut vertragen und verwerten kann. ■

Verfasserin
Agnes-Isabel Pahl, Heilpraktikerin,
Psychotherapeutin (HPG)
Lindwurmstraße 149 RGB
80337 München
www.hp-pahl.de

Agnes-Isabel Pahl

Seit 1999 selbständige Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München mit den Schwerpunkten Naturheilkunde, Psychotherapie und Ayurveda. Weitere Therapieschwerpunkte sind die Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hypnotherapie, Trauer- und Sterbebegleitung sowie Paartherapie. 2016 erschien ihr Buch „Wegweiser für Beziehungszweifler". Kontakt: www.HP-Pahl.de